

DOTEKY

98
2019



LORM

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND

ČASOPIS LORM z.s. – JARO



VERŠE • ÚVODNÍ SLOVO • ZPRÁVY Z LORMU • NAD DOPISY
ČTENÁŘŮ • SPLNĚNÉ PŘÁNÍ • MÍSTO MÉHO SRDCE •
PŘÍBĚH • PRÁVNÍ PORADNA • ZDRAVÍ • INFORMACE •
OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH • ZE SVĚTA • ZÁLIBY
• VZKAZY MOUDRÝCH • RECEPTY

4 • PODĚKOVÁNÍ ZA DALŠÍ DOBRÝ ROK A ROČNÍK!
11 • SPADLÉ Z NEBE
20 • CO TĚ NEZABIJE, TO TĚ POSÍLÍ
**35 • EMILY WATSON ANEB OSAMĚLOST OČIMA
HLUCHOSLEPÉ STUDENTKY**



VERŠE – Přátelství	3
ÚVODNÍ SLOVO	3
ZPRÁVY Z LORMU	
Poděkování za další dobrý rok a ročník!	4
Okénko do Prahy	8
NAD DOPISY ČTENÁŘŮ	
Výlet do Kladna	9
SPLNĚNÉ PŘÁNÍ	
Spadlé z nebe.	11
Splněná přání z pohledu Graylingu	12
StarDance.	14
Večer s Jeleny	15
MÍSTO MÉHO SRDCE	
Láska na první pohled pod Annapurnami (2. část)	16
PŘÍBĚH	
Co tě nezabije, to tě posílí	20
PRÁVNÍ PORADNA	
Velký přehled změn od roku 2019	24
Poslanci schválili skokové navýšení příspěvků na péči ve III. a IV. stupni závislosti	26
ZDRAVÍ	
10 mýtů o laserových operacích očí	28
INFORMACE	
Novinky v oblasti kompenzačních pomůcek	33
Chytré brýle Bose Frames AR	33
OrCam MyEye 2 vstupuje na český trh	34
OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH	
Emily Watson aneb osamělost očima hluchoslepé studentky	35
ZE SVĚTA	
Pozvánka do Budapešti	38
Umění pro všechny smysly	38
ZÁLIBY	
Včely a já	40
Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ	
Broučci	41
Neplač nad svým osudem, ale směj se ☺	43
VZKAZY MOUDRÝCH	46
RECEPTY – Momo knedlíčky	47

*Jste-li okouzleni krásou barev, zvuků,
neděkujte tomu štěstí přede mnou,
raději podejte mi bez rozpaků ruku,
abych šla s vámi, a ne za stěnou.*



VERŠE

Přátelství

Přátelství, to nejsou slova,
která říkáme jen tak.
Přátelství znamená mít rád
a dávat mnohem víc než brát.
Umět rozumět, pochopit,
podat ruku, nablízku být...
Když druhý strádá, neví kudy kam,
říci neboj se, vždyť nejsi sám!
V zármutku, v žalu najdeš lidi.
Vím přesně, co ti chybí,
přece tě dobře znám –
bojíš se, abys v nemoci a stáří
nebyl sám.
Neboj se, mé teplo dlaně máš,
usměj se, pověz, je ti snáz?
To kouzlo přátelství,
jak léčit duši dobře ví.
Berme ho jako vzácný dar!
Ve svém srdci jako drahokam.

Pavla Sykáčková

ÚVODNÍ SLOVO

Dnes, kdy píši úvodník pro jarní číslo Doteků, vládne naší krajině zima, konkrétně měsíc nejledovatější – leden. Aspoň podle kalendáře a ročního období. Jenže! Za oknem září slunko jak placené od paprsku, sníh se už před pár dny proměnil ve vodu, která se horempádem vsákla do vysušené





půdy, kolem oken se míhají cyklisté, kluci na skateboardech. No páni, tak takhle to (doufám) bude vypadat, až se k vám jarní číslo dostane! A vy se v něm budete moci mimo jiné seznámit s novou rubrikou „Splněné přání“. Však víte, už jsme o ní i těch přáních nejednou psali. Ale teď už se plní a píší o nich nejen „plniči“ z Graylingu, ale i ti naplnění. Ne každému se jeho přání podaří zrealizovat, ovšem pokud se to povede, a taky pokud pro to něco uděláme, můžeme se ocitnout třeba pod Annapurnami. Ani není třeba vláčet bágel cestou necestou, stačí se jen pěkně usadit, patřičně naladit, káféčko uvařit a odfrčet do Nepálu s Veverkou. Napište nám, jak se vám podařilo prožít na vlastní kůži něco, po čem jste toužili a toužili, až jste si to nakonec splnili ☺. Začátek roku 2019 s sebou také přináší spoustu změn (nejen) v sociální oblasti, čtěte pozorně, pro podrobnější informace se můžete obrátit na svoji terénní pracovníci. V rubrice Záluby vznikl nový prostor pro vaše koníčky, kterými si krátíte volnou nebo dlouhou chvíli: někdo rád včelaří, někdo maluje, někdo vyrábí a vytváří zajímavé milé drobnůstky, někdo píše, někdo cestuje – a co vy? Podělte se s námi, inspirujte své okolí, pochlubte se svými dovednostmi, umem! Stejně tak se můžete zapojit do rubriky Recepty, v níž nás tentokrát čeká exotika převeliká – momo knedlíčky. No to mi neříkejte, že byste je netrumfli nějakým rodinným, supertajným, z generace na generaci předávaným českým receptíkem! A tak tedy čtěte, milí čtenáři, moudřete a získávejte, abyste mohli rozdávat, chystejte květináčky na zatím jen „okenní“ výsadbu, kontrolujte vrbové proutky na velikonoční mrskačku a radujte se z maličkostí, ani jsme se nenadáli a ťuky ťuk – máme tady JARO!

*Zdena Jelínková
metodička LORM z.s.*



ZPRÁVY Z LORMU

Poděkování za další dobrý rok a ročník!

Milí čtenáři Doteků,

dnes, kdy píšu tento článek, je 1. února, tedy den poté, co jsem založila do desek všechna vyúčtování dotací a grantů za rok 2018 a mohu se s klidným srdcem vrhnout na

práci spojenou s rokem 2019. Ale ještě se pro vás ohlédnu a zhodnotím, jak jsme v loňském roce hospodařili a jak si stojíme.



Stejně jako před rokem by se to dalo shrnout zvoláním: „Velmi úspěšně a hospodárně s vyrovnaným rozpočtem!“ Poslední dva roky byly mimořádné, co se výše dotací od Ministerstva práce a sociálních věcí ČR (MPSV) i štědrosti našich partnerů a dárců týče. Nejenže jsme dosáhli vyrovnaného rozpočtu, ale navíc jsme ušetřili velkou část darů od našich dárců i ze sbírky pro rok 2019. A to je dobře, protože dnes, začátkem února, stále netušíme, v jaké výši nás MPSV podpoří letos. I proto je dobré mít v záloze nějakou rezervu pro „strýčka Příhodu“. Ostatně už se nám to mnohokrát osvědčilo!

Pojďme si ten loňský rok vyčíslit. Celkové náklady i výnosy v roce 2018 činily 6 249 999,58 Kč, na фондах z příspěvků od dárců a ze sbírky jsme vytvořili rezervy pro rok 2019 ve výši 429 507,41 Kč. Avšak vlivem personální situace, kdy se nám už druhým rokem nedaří navzdory celoročně vypsáným výběrovým řízením obsadit volné pozice terénních sociálních pracovníků v Praze, Liberci a Ostravě, jsme měli nižší roční náklady (mzdové i režijní), než jsme původně v žádostech o dotace u MPSV plánovali. Z toho důvodu jsme na konci ledna odeslali na MPSV vrátky ke všem čtyřem sociálním službám v celkové výši 1 260 580,82 Kč. Stalo se tak poprvé, co jsem od roku 2004 v LORMu ředitelkou. Jiné řešení, dokud se u nás nezavede víceleté financování, bohužel není, dotace jsou vázány na kalendářní rok a nejsou-li vyčerpány, musí se vrátit...

Z dotace MPSV v celkové výši 4 597 966,18 Kč jsme v loňském roce financovali všechny naše 4 sociální služby, což představovalo podíl na celkových nákladech ve výši 74 %. Příspěvky od Nadačního fondu Českého rozhlasu ve výši 1 165 160,24 Kč se podílely 19 %, sponzoři a dárci se částkou 331 702,57 Kč podíleli 5 %, výnosy a příjmy LORMu ve výši 154 990,59 Kč pokryly zbývajících 2 %.

A jaké finanční zdroje už máme pro rok 2019 jisté? Kromě finančních rezerv a darů od dárců zatím známe jen výsledek grantového řízení u Nadačního fondu Českého rozhlasu. Na rok 2019 jsme na 2 projekty získali 630 000 Kč (požadovali



jsme 707 860 Kč), z toho 600 000 Kč jsme dostali na pobyty, klubová setkání a sociální rehabilitaci, 30 000 Kč je určeno na 7. ročník Lormolympiády. Nadační fond Českého rozhlasu patří již léta k našim nejvýznamnějším a věrným partnerům a jejich podpory si moc vážíme.

Když vám zde shrnuji náklady a výnosy vyjádřené v procentech, přidělené výše dotací, příspěvků a darů, pohybují se v celkových číslech. Ale za každou získanou korunou se skrývá celá řada drobných jednorázových i dlouhodobých a celoročních aktivit, které jsou postavené na důvěře, dobrém jménu naší organizace, transparentnosti, otevřenosti, pracovitosti a vytrvalosti. Vskutku podrobné, jmenovité a dlouhé poděkování našim dárcům a fanouškům najdete na <https://www.lorm.cz/pro-verejnost/dekujeme/minule-roky/dekujeme-rok-2018/>. Ale přece jen bych se vám zde ráda zmínila o jedné naší fundraisingové akci, která se tradičně koná před Vánoci a do které je zapojeno obrovské množství nadšenců a příznivců.

Ano, tušíte správně, chtěla bych zde poděkovat všem účastníkům, partnerům a dobrovolníkům, kteří se podíleli na dalším úspěšném ročníku charitativní městské hry Putování Prahou za Duchem Vánoc. V pořadí již osmý ročník se překvapivě v roce „osmiček“ konal na Praze 8, celkem 30 týmů složených ze 120 dospělých a více jako 50 dětí se za Duchem Vánoc vydalo na pražskou periferii poznávat kouzlo zaniklé, mizející a proměňující se Libně. Start byl před libeňskou synagogou, týmy měly možnost seznámit se s židovským svátkem světla a historií zaniklé židovské obce, kdysi druhé největší v Praze. Poutníci dál pokračovali Hrabařskou Libní až na Libeňský ostrov, kde měli možnost poznat místní zahrádkářskou kolonii včetně vyhlášené hospůdky U Budyho, v lanovém centru si například mohli vyzkoušet nízká lana a najít poklad na území Štorchovy Dětské farmy, která tu kdysi stávala. Vánočně nazdobenou Libní pokračovali až k zámku a ke kostelu sv. Vojtěcha, kde se konal atmosférický závěr hry včetně společného zpěvu koled a vylosování jednoho týmu, který vyhrál domácí „vaječňák“. Výtěžek zveřejněný v kostele sv. Vojtěcha ve výši 30 110 Kč účastníci ještě navýšili o dar 500 Kč a částku 1 283 Kč z prodeje magnetek, a tak dosáhl rekordní částky 31 893

korun! Více jak dva měsíce Ducha Vánoc ve svém volném čase po večerech a víkendech se mnou připravovali Oldřiška Kábrtová, Pavla Kluzáková, Míša Kudová, Lucka Zdráhalová a Filip Kábrt. Děkuji našim úžasným pomocníkům na stanovištích, kteří v zimě a studeném větru až čtyři hodiny zajišťovali jednotlivá zastavení na vánoční pouti Libní, jmenovitě to byli Katka Jirošová, Klára Laudátová, Sandra Opatrná, Monika Otmarová, Markéta Světlíková, Líba Turjanicová, Jana Zajacová, Mirek Halama, Fanda Houdek, Luboš Luňák, Tomáš Pýcha, Ondra Suchánek, Karel Světlík. Za úžasnou vstřícnost a milou spolupráci děkuji partnerům 8. ročníku, konkrétně organizaci Velký vůz, z.s. za podporu a zázemí celé akce; Václavovi Špale ze sdružení Serpens za zpřístupnění libeňské synagogy na Palmovce; Vidě Neuwirthové za zapůjčení chanukového svícnu a svícnu menorah do synagogy; Michalovi Tošovskému za zpřístupnění lokality kolem letního baru Long Island Libeň; Rudovi z hospůdky U Budyho na Libeňském ostrově za poskytnutí originálního zázemí, kde se účastníci mohli ohřát na duši i na těle; Davidu Berenreiterovi a Martinu Olanu Kašíkovi z Karlínského Spektra DDM hl. m. Prahy za zpřístupnění a zajištění aktivit v lanovém centru na Libeňském ostrově; Jitce Vallové za zajištění čokolád ze společnosti Nestlé; panu faráři Václavu Sochorovi z farního kostela sv. Vojtěcha za možnost uspořádat závěrečný koncert v krásném dřevěném secesním kostele sv. Vojtěcha; Jakubu Sejkorovi z kapely Pláče kočka za společný zpěv koled v kostele sv. Vojtěcha; tělocvičné jednotě Sokol Libeň za poskytnutí zázemí pro přípravu hry; restauraci Tankovna Palmovka za ochotu, rychlost a skvělý servis na afterparty po skončení hry. Fotografie z akce najdete na <http://www.velkyvuz.cz/duchvanoc/>.

Rok 2018 je úspěšně za námi a vás určitě zajímá, jaké plány máme na rok 2019. Rádi bychom zajišťovali sociální služby v podobném rozsahu jako v předchozích letech, tj. při pěti Poradenských centrech LORM a se stejnou četností terénních služeb a klubových setkání. I proto máme stále vypsána výběrová řízení do Prahy, Liberce a na Moravu, abychom posílili terén. Letos bychom rádi pořádali tři týdenní pobyty. Už máme zarezervované tři krásné lokality, ale stále čekáme na informace ohledně dotace MPSV na





naše služby. Rok 2019 bude opět patřit sportovnímu klání a v pořadí již 7. ročníku Lormolympiády! Zapište si prosím do diářů termín 20. až 22. září 2019, sjedeme se v Kralupech nad Vltavou, místní TJ Sokol Kralupy nám opět zdarma zpřístupní svůj krásný atletický ovál, v případě deště budeme mít k dispozici nově opravenou tělocvičnu. A dál pro vás budeme připravovat časopis Doteky ve zvětšeném černotisku, Braillově písmu a zvuku. Na podzim vyjde sté číslo Doteků, takže se můžete těšit na mimořádné vydání, které, jak doufám, bude plné i vašich příspěvků, článků a přání. Těším se na všechna společná setkání a přeji nám všem, ať je ten letošní rok minimálně tak dobrý jako ten loňský!

*Petra Zimermanová
ředitelka LORM z.s.*

Okénko do Prahy

Do Prahy? Chce se mi říct – už zase? V Praze nás zatím víc není (myslím na práci v terénu), tak je to na mně. Donutilo mě to zavzpomínat a vytanulo mi na mysli, kdy jsem se s LORMem, tedy s vámi, potkala poprvé ještě jako dobrovolnice. To byl tehdy, asi před dvanácti lety, sociálně rehabilitační pobyt v Opočně. Pro vás pamětníky ne ten, co nám úplně každý den přelo. Ten předtím. Tehdy jsem skutečně koukala, kam jsem se to dostala. Silně na mě zapůsobilo, jak každý z vás svým způsobem překonáváte překážky, které vám život připravil. A krátce potom jsem dostala nabídku zkusit to v LORMu jako terénka – napřed na zkrácený, potom na plný úvazek. A jsem tu dodnes. Za tu dobu už prošli LORMem mnozí terénní pracovníci. Někteří se nesmazatelně zapsali do historie organizace a věřím, že i do vašich srdcí. Některých jsme si ani nestačili moc všimnout ☺.

Proč zůstávám já? Není to kvůli možnosti navštívit v pracovní době spoustu zámků a hradů. Po pravdě mi už trochu splývají, ale je hezké nahlédnout do minulosti a pokochat se šikovností našich předků. Není to ani kvůli pobytům, že by to byla pro mne placená dovolená. Domů se vracím una-

vená a na svou skutečnou dovolenou se těším. Ano, je to kvůli vám všem, protože práce s vámi mě baví. Stále žasnu nad tím, jak zvládáte například technický pokrok pomůcek a umíte je používat (kde jsou ty doby, kdy jsem se v nich s přehledem orientovala). Vážím si toho, že život nevzdáváte, jste aktivní rok po roce i přes přibývajících léta a narůstající zdravotní omezení. Těší mě i to, že mohu nejen být s vámi, pamětníky LORMu, ale že mohu poznávat i nové klienty a členy. Jsem ráda, když vám mohu pomoci či poradit, jak překonávat váš hendikep, nebo jen tak zpříjemnit den.

Do důchodu mám ještě pár let, takže, pokud to půjde, budeme se dál potkávat. V současné době jsem v Praze sama. No, v Praze – znamená to ve velké části Čech. Ale přesto se snažím vycházet vám vstříc co nejvíce, jak jen to jde. Je vás hodně, možná něco slíbím a pak zapomenu. Tak mi to prosím nemějte za zlé a připomeňte se, zavolejte, napište, přijďte. Věřím, že společně najdeme řešení třeba na vyřízení vašich záležitostí na úřadech, u lékařů nebo s pomůckami. Těším se nadále na setkávání s vámi a děkuji vám za trpělivost.

*Jana Kašparová
terénní sociální pracovnice Praha*

NAD DOPISY ČTENÁŘŮ

Výlet do Kladna

Také máte rádi jednodenní výlety pořádané LORMem? Mě vždy výlet obohatí (zejména ten poznávací), radostně povznese, povzbudí k překonávání různých překážek v osamoceném každodenním životě. Takový byl i poslední výlet ve společnosti milých Lormáků do historického centra Kladna s návštěvou zámku, který se konal 15. října 2018. V krátkosti napíši, jak jsme cestovali a co jsme viděli a slyšeli, jednak od paní Veverkové, historičky, a naší terénní pracovnice Jany Kašparové, která kromě starostí o pěkný průběh výletu pro nás Lormáky připravila obšírný referát o Kladně, například i o jeho slavných rodácích. Stručně o





výletu: Nastoupili jsme do autobusu u nádraží Veleslavín, který nás odvezl na kladenské náměstí Starosty Pavla, kde se nachází kostel Nanebevzetí Panny Marie. Tak asi uprostřed náměstí stojí socha panny Marie, samozřejmě ho lemují restaurace, kavárna a různé obchody, i řemeslné. Zde jsme čekali na průvodkyni do zámku s historickým výkladem. V zámku je asi nejkrásnější interiér zámecké kaple sv. Vavřince. Dále jsme sešli k prostorám zámeckého divadla a pokračovali do zámecké zahrady k medvědáriu s mohutnými medvědicemi Martou a Míšou. Mají zde velký výběh a bazén s vodou. Cestou z kopečka od zámku jsme se společně zastavili v restauraci na občerstvení, pak jsme dorazili na zastávku autobusu jedoucího směrem do Prahy, k domovu. Vraceli jsme se spokojení a obohaceni dalšími novými zážitky ze starobylého Kladna.

Rozloučím se slovy šlágru Kladno, ty černé Kladno, na tebe nikdy nezapomenu (Eva a Vašek).

Kladno, ty černé Kladno

Jako zakletá v malé vesničce naší žila jsem já
Než jsi přišel, můj milý, s těma tvrdýma rukama svýma
Hutě nám zpívaly svatební píseň
Na chvíle ty ráda si vzpomínám
Ty jsi mě uvedl v svůj rodný domov
Kde s útěchou vždy večer usínám
Kladno, ty černé Kladno
Tys město se sty komínů
Kladno, ty černé Kladno
Na tebe nikdy nezapomenu

Oblaka hořela, když jsem tě prvně líbal
Slzičky štěstí z očíček stíral, stíral

Kladno, ty černé Kladno
Tys město se sty komínů
Kladno, ty černé Kladno
Na tebe nikdy nezapomenu



Spadlé z nebe

Vážení čtenáři,

představujeme vám novou rubriku našeho časopisu. Pevně věřím, že její obsah bude vznikat v naší vzájemné spolupráci, vždyť snad každý v životě měl či má nějaké to přání, stejně tak mnozí zažili jeho splnění. Někdy k jeho realizaci musíme vynaložit spoustu síly, vytrvalosti, cílevědomosti, občas nám tak říkajíc spadne z nebe. Třeba jako vloni, když se s LORMem spojila společnost Grayling:

V roce 1993 jsme v Praze otevřeli svou první kancelář. Jmenovali jsme se Mmd a byli jsme první mezinárodní PR agenturou v České republice... Už 25 let našim klientům nasloucháme, učíme se jejich jazyk a terminologii, vstřebáváme firemní kulturu, překonáváme jazykové bariéry... Celou dobu ale nezapomínáme na to, že úspěšná komunikace tkví ve srozumitelnosti a snaze najít společnou řeč s těmi, komu je určena. A právě proto chceme naše pětadvacáté výročí oslavit s charitativní organizací LORM – Společnost pro hluchoslepy z. s. Lidé se souběžným poškozením zraku a sluchu různého stupně musí čelit problémům spojeným s pohybem, ztíženým přístupem k informacím, ale hlavně s komunikací se svým okolím. Za každý rok našeho působení na českém trhu splníme přání jednomu klientovi LORMu... (Zdroj: www.grayling.com)

A do svého předsevzetí se v Graylingu pustili s vervou a nadšením, o čemž svědčí spousta k dnešku splněných přání vám, našim klientům. A právě o nich si budeme v nové rubrice povídat. Ale nejen o nich, rádi otiskneme vaše příběhy, které jste zažili a které byly naplněny radostí z dosažených met, ze splněných přání, z cesty, kterou jste za nimi museli podniknout. Otiskneme je pro potěšení a naději ostatních čtenářů, kteří na to své naplnění ještě čekají...

Zdena Jelínková
metodička LORM z.s.



Splněná přání z pohledu Graylingu

První přání

V tom úplně prvním přání hrály hlavní roli čich a hmat. Navštívili jsme totiž speciální výstavu v botanické zahradě v Praze, zaměřenou na nevšední smyslové zážitky. Za tuto možnost ze srdce děkuje Marie Macková, pro kterou návštěva botanické zahrady byla splněním životního snu. Marie žije v Domově u studánky nedaleko Lanškrouna a přála si navštívit botanickou zahradu, protože má ráda rostliny a ráda čichá ke květinám.

Zdroj: https://www.grayling.com/cz/cs/news/splnili_jsme_prvni_z_25_prani

Druhé přání

Druhé přání jsme plnili paní Pavle Sykáčkové z domu s pečovatelskou službou Merkur v Chomutově. Paní Pavla trpí praktickou slepotou, ale se sluchadly celkem dobře slyší. Než se jí zrak zhoršil, bývala vášnivou čtenářkou. Dnes stejně vášnivě poslouchá audioknihy. Přála si proto setkat se s herečkou Helgou Čockovou, která audioknihy pro nevidomé už řadu let načítá. Paní Pavlu i její kamarádku a průvodkyni Jarušku jsme vyzvedli v Chomutově v poledne a vyrazili do Prahy. To jsme ještě netušili, jak moc zábavná ta hodina a půl v autě bude...

Zdroj: https://www.grayling.com/cz/cs/news/splnili_jsme_druhe_z_25_prani

Třetí a čtvrté přání

O jaká šla tentokrát přání a co měla společného? CHUŤ! Třetí a čtvrté přání se odehrávalo v Brně a v Praze. A i když oba klienty LORMu od sebe dělilo dvě stě kilometrů a čtyřicet let věkového rozdílu, šlo vlastně o totéž, dopřát rozkoš chuťovým buňkám. Zatímco mladší Láďa Čureja, třicátník jako hora, má rád pálivou asijskou kuchyni, sedmdesátiletý Jenda Kessner má chuť vyladěnou spíš do sladka.

Zdroj: https://www.grayling.com/cz/cs/news/splnili_jsme_treti_a_ctvrte_z_25_prani

Páté přání

Tanec jako forma komunikace. Úkolem tanečníka je

vést, úkolem tanečnice je naslouchat partnerovým krokům a tanec si užít. Lenka Křepinská si přála naučit se tango. Se splněním přání jí pomohl trenér a choreograf Martin Kopecký ze studia Tanec pro lidi. Celému tréninku nevěřícně přihlížela i Lenčina vodicí fenka Esinka, která paničku nespustila z očí...

Zdroj: https://www.grayling.com/cz/cs/news/splnili_jsme_pate_z_25_prani



Šesté přání

Zúčastnit se natáčení StarDance. To bylo přáním Dany Ťukalové, které společnost Grayling Czech Republic zprostředkovala účast na přímém přenosu taneční soutěže. „Cítit pod nohama přes podlahu burácení hudby a klapot tančících nohou, to bylo mé velké přání. Děkuji za jedinečný zážitek, který mě bude doprovázet až do konce života,“ napsala nám poděkování Dana, která se svěřila, že byla v mládí vášnivou tanečnicí. Vášně k tanci zůstává však nadále v jejím srdci.

Zdroj: https://www.grayling.com/cz/cs/news/splnili_jsme_seste_z_25_prani

Sedmé přání

Sedmé přání jsme jeli splnit do Jindřichova Hradce paní Evě Marhounové, která je nedoslýchavá a těžce slabozraká, vidí jen obrysy a stíny. Za mlada ale bývala vášnivá čtenářka – a právě v jednom francouzském románu četla o bujabéze (bouillabaisse). Od té doby si tuto tradiční provensálskou rybí polévku přála ochutnat. V okolí jejího bydliště jsme nenašli žádnou restauraci, která by tuto pochoutku náročnou na kvalitní suroviny měla v nabídce. Oslovili jsme proto majitele Penzionu pod zámkem. Paní Eva si tak nakonec mohla pochutnat na husté polévce z krevet, mušlí a masa z tuňáka, lososa a sumce. A protože v ten den slavila úctyhodné 82. narozeniny, servírovala se jako druhý chod ještě výtečná telecí líčka.

Zdroj: https://www.grayling.com/cz/cs/news/sedme_prani_uspesne_splneno_tentokrat_se_ochutnavala_francouzska_bouillabaisse

Osmé přání

Při plnění snu paní Olgy Pírkové na nás dýchlo kouzlo



Vánoc. Jejím přáním bylo setkání se skupinou Jelen. Ti ji vzali před prosincovým koncertem v pražském Forum Karlín do backstage. Během jejich koncertu zazněla i píseň Klidná jako voda, kterou má paní Olga nejraději...

Zdroj: https://www.grayling.com/cz/cs/news/osme_prani_uspesne_splneno_tentokrat_ve_spolupraci_se_skupinou_jelen

Deváté přání

Deváté přání jsme plnili v Praze paní Evě Drozdové, která má ráda pivo a chtěla vyzkoušet i jeho další blahodárné účinky. Pořídili jsme jí proto speciální balíček na tom nejlepším možném místě, v pivních Lázních U Hastrmana v Dolních Počernicích. Děkujeme vedoucímu lázní, panu Mikuláši Roháčkovi, který se postaral také o pitný režim, čímž splnil paní Evě další přání, protože ta si přála ochutnat světlé pivo z Počernického pivovaru, které v lázních čepují.

Zdroj: https://www.grayling.com/cz/cs/news/pivni_lazen_a_masaz_to_je_devate_splnene_prani

StarDance

Zúčastnit se jako divák přímého přenosu televizního pořadu StarDance, cítit pod nohama přes podlahu bušení hudby a klapot tančících nohou, to bylo mé velké přání... Díky společnosti Grayling mi bylo splněno! Velké, velké poděkování vám všem! Proč jsem tak toužila být na StarDance? V mládí jsem moc ráda tančila, do tanečních jsem chodila dokonce 3 x 4 měsíce, milovala jsem tento krásný pohyb. Nohy toužily po tanci, ovšem bylo to pro mě dost náročné, už tenkrát jsem byla těžce nedoslýchavá, sluchadla tehdy byla tabu. Když mi před 20 lety lékaři diagnostikovali Usherův syndrom, nevzdala jsem život, který miluji, a dokonce ani tanec – to už jsem i dost špatně viděla, přesto jsem se v 55 letech přihlásila s kamarádem na taneční kurzy. Bylo to báječné, dodnes rádi vzpomínáme. V současné době se můj zdravotní stav zhoršuje, ale díky péči neurologů a dalších odborníků se ještě jakž tak na nohou držím, i když na tančení už to není... A tak jsem si přála u příležitosti mých kulatých narozenin být aspoň tanci co

nejblíž, což se mi díky bezvadným lidem z Graylingu a naší organizaci LORM – Společnosti pro hluchoslepé opravdu poštěstilo. Navíc místo, které pro mě zajistili, bylo skvělé a můj lormácký doprovod v podobě naší paní ředitelky Petry rovněž tak ☺. Děkuji za tento nádherný, jedinečný zážitek, který mě bude provázet až do konce života!



Dana Ťukalová

Večer s Jeleny

Společnost Grayling vyhlásila akci pro hluchoslepé klienty LORMu pod názvem 25 splněných přání. Já měla jedno z nich. Jaké? Tak poslouchejte.

Moje přání bylo setkat se s hudební skupinou Jelen a s jejich písní Klidná jako voda. Ke konci listopadu se se mnou spojila slečna Plesníková ze jmenované společnosti, že se již spojila s manažerem Jelenů. A právě jsem se stala VIP člověkem! Když se ozvala podruhé, už měla pro mě radostnou zprávu – 2 lístky na koncert, a co víc, vyhrazený čas pro mou osobu se skupinou.

Slečna Martina mi lístky dovezla až domů týden předem. Při kafi jsem se dozvěděla, že existuje osud. Slečna si mě vybrala na základě shody – také má ráda Jeleny a navíc má chalupu v kraji mého bydliště. Byla tu s maminkou, která v dětství žila ve stejné části Prahy jako já. Bylo to velmi příjemné setkání.

Ale zpět. Vstupenky byly na 15. 12. 2018 ve 20 hodin ke stání do paláce FORUM Karlín Praha, k nim přibyla 2 telefonní čísla na manažery.

Dorazili jsme na domluvený čas před karlínské Fórum, vytočila jsem číslo a tam se ozvalo: „Mávněte.“ Zvedla jsem ruku a na rameni mi přistála cizí ruka. „Mám vás,“ představil se a řekl: „Následujte mě.“ No prostě VIP ☺. Před vchodem bylo již dost lidí a ti brumlali, přestože bylo teprve 18 hodin. Vešli jsme do místnosti, kde byli všichni, celá skupina.

Přestala jsem dýchat. „Jsou vaši a nešetřete je!“

Jeleni jsou mladá kapela, ale písně mají krásné! Napsali mi věnování do putovní knihy s podpisy, udělali foto a po-



kecali jsme si, no super! Předala jsem jim svá přání s mými výtvarnými a literárními dílky. Po půl hodině mě s přítelem manažer převedl do sálu, který jsme si již sami obhlídli, a už u nás byl pořadatel, který nám řekl o místech k sezení pro ZTP na balkonku (cca 10 míst). Jinak jsou místa jen ke stání.

A už jsme jen sledovali, jak se zaplňuje sál. Bylo úplně plno. Užili jsme si to včetně „mé“ písničky přes tři hodiny na sto procent.

Děkuji všem, kteří se podíleli na splnění mého přání, a nejvíce slečně Plesníkové za úžasnou organizaci. Byl to skvělý zážitek!

Olga Pírková



MÍSTO MÉHO SRDCE

Láska na první pohled pod Annapurnami (2. část)

Milí čtenáři,

znám lidi, kteří by ani omylem nevytáhli paty z domova a jsou na vrcholu blaha, mohou-li cestovat po naší vlasti. Dále ty, kteří každoročně jednou až dvakrát vyrazí do zahraničí za odpočinkem k moři či na lyže. A v poslední řadě pak maniaky, co nevydrží doma, táhne je to a pudí furt dál, výš, hloub, šíř – zkrátka pryč. Třeba jako naše Veverka, s níž jste si přečetli rozhovor v podzimním čísle. A v předchozím zimním čísle nás pozvala na túru do Nepálu...

Po několika dnech jsme plné dojmů, s rýmou, kašlem a už se značným pocitem únavy dorazily na místo, odkud se vyráží na nejvyšší místo celého treku – sedlo Thorong La. Odpočíváme na slunci, které je velmi silné, vychutnáváme si čokoládovou rolku a zpracováváme všechny dojmy. Jaký slastný pocit je shodit ze zad batoh, sundat boty a dát si teplý čaj!

Druhý den vstáváme opět za tmy, čekáme na přípra-

venou svačinu a vyrážíme pod nebem posetým hvězdami. Už nevím, kolik bylo hodin, ale kladly jsme si otázky, jestli je normální vstávat na dovolené v mrazu a za tmy. Výstup se zdál být nekonečně dlouhý, rychlost chůze se podobala šnečímu tempu a vzájemná podpora mezi postupujícími do sedla pod vrcholem byla k nezaplacení. Když jsme konečně došli do sedla, viděli jsme změť modlitebních vlaječek plápolajících ve větru, radost všech okolo, byl to neuvěřitelný pocit a únavu překonalo všeobecné veselí. Vysoké hory byly tak blízko! Nad námi se tyčily vrcholky špičatých zasněžených himálajských velikánů a v kontrastu s modrou oblohou to bylo nádherné. Byli jsme ve výšce 5 400 metrů a nad námi se stále tyčily obrovské hory. Vítr byl silný, dodával celé atmosféře vysokohorskou dramaticnost. Měli jsme štěstí, ten den nesněžilo, naopak, bylo azuro.

Když jsme sestupovali z Thorong La, byla to nekonečně dlouhá a celkem prudká cesta. Klesali jsme z 5 400 m n. m. do 3 700 m n. m. Cesta ale nudná vůbec nebyla. Svačíme u kamene a najednou slyšíme hlasitý dusot a podivné zvuky. Sesuv půdy? Co se děje? Nejspíš krávy běží dolů. Otočíme se, ale krávy to nejsou. Vidíme obrovský oblak prachu rychle se blížící naším směrem. Dusot je slyšet blíž a blíž, mrak prachu se zvětšuje. Postupně začínáme rozeznávat kontury řítících se obrovských zvířat – jsou to jaci. Nedaleko posedávající Polák nahazuje batoh na záda a utíká. My, neschopné pohybu, zíráme. Proteinové tyčinky nám padají z rukou. Přemýšlím, jestli pojištění do hor hradí nabodnutí na jačí roh. Za 5 vteřin od toho, co jsme je zbystřily, máme jaky tak 10 cm od sebe. Jsou to fakt obrovská zvířata, obíhají nás zleva i zprava, sem tam jednomu podklouzne na svahu noha, ale řítí se dál naším směrem. Dusot, hluboký dech, obří rohy, dlouhé chlupy a jazyk visící z tlamy vytváří spolu s dýmem prachu neuvěřitelný zážitek. Z tranzu nás probouzí poskakující Nepálec za stádem – asi pasáček – se slovy: „Ha ha ha, hezké foto?“ Mezi jaky nebyl ani vidět.

Nešly jsme trek celý, ale ukončily jsme ho v nádherné vesničce Marpha. A pak jsme pokračovaly autobusem. Dle plánu odjezd v 7:00, skutečný odjezd – až přijede. Na zastávce nás čeká asi 40 lidí (Nepálci s obrovskými náklady, turisté s velkým batohy). Tam se přece nemůžeme vejít!?





Asi za dvě hodiny přijíždí bus, hurá! Projíždí a nezastavuje, řidič něco volá z okna. A stejně tak další a další. Jak to asi funguje? Když konečně nějaký autobus zastaví, všichni se k němu hrnou. Nikoho z nás nechce nabrat a odjíždí. Najednou se tu zjeví dalších 5 autobusů. Přebíhám s místenkami od jednoho k druhému a snažím se do nějakého vecpat. Míša hlídá batohy, aby je nehodili na jiný autobus. Konečně nás do jednoho vezmou. Hrneme se na naše luxusní místa vedle řidiče. Sedí tam nějaký Brit, který si odmítá jít sednout na své místo, že se tam nevleze. Vysvětlujeme mu, že on sedí na našem místě pro dva – ještěže jsme s Míšou droboučké ☺. Nedám se odbít a za pomoci jednoho z místních ho s britskou slušností posíláme na jeho místo. Cesta je dlouhá 60 km a jeli jsme ji asi 8 hodin. Někdy jsem měla pocit, že jedeme po dvou kolech, náklon autobusu se občas pohyboval kolem 45 stupňů, jindy jela polovina autobusu zcela mimo silnici nad propastí, projeli jsme vodopádem, překonali drobné propastičky na silnici a obří šutry napadané ze skal. Hlasitá hudba z reproduktoru často odpovídala rytmu cesty. Možná chtěl řidič podtrhnout dramatickost jízdy. Nebo si spíš dodat odvahy? No, tu asi spíš nám. Luxusní místo vedle něj nám umožnilo sledovat, jak bravurně točí volantem při vyhýbání se všem nástrahám a protějším vozům. Jak to dělal, nevím. Když se začal volant protáčet zcela dokola, bylo zle. Snaha řidiče o opravu volantu se nepodařila. Ani za přispění rad všech mužů v autobuse. Tohle je asi všude stejné – všichni vědí, jak to opravit ☺. Už jsme se začali smířovat s dalším pochodem po rušné a prašné silnici. Dle mobilu to bylo už jen 10 km. Nakonec přijel autobus ještě v horším stavu, nemusíme jít pěšky. No, možná by to bylo bezpečnější... Nejdříve si zkontrolujeme, že nám batůžky přehodili ze střechy na střechu, a narveme se do už tak těsného busu plného Nepálců. Sedíme na zadních sedačkách spolu se sedmi Nepálci, tentokrát z okna vypadávám já, do ramene se mi vrývá jakýsi šroub. Netroufám si s ním pootočit, co kdyby držel nějakou důležitou součástku busu! Mladíci pouští z mobilu Justina Biebra a v některých okamžicích si padáme různě do klína. Skvělá seznamka! Za něco málo přes hodinu jsme v cíli.

Ve městě Pokhara končí většina treků v této oblasti. Je to město u jezera, kam jezdí Nepálci na dovolenou. Nazvaly jsme si to takový místním Chorvatskem. Opět jsme v nízké nadmořské výšce s letními teplotami, jen chodíme po městě, užíváme si místních kaváren, teplou sprchu, nakupujeme suvenýry, jíme, co se dá... Ale po několika dnech nám pohodlí stačí a rozhodneme se ještě na pár dní vrátit do hor.



Krása tohoto treku je způsobená růzností přírody. Na počátku vede cesta mezi rýžovými plantážemi, háji rododendronů (keře dosahují výšky až 2 m) a mění se až k prašným kamenitým cestám s minimem keříčků, na nejvyšším místě není nic – jen kamení a prach a sníh a tyčící se hory. Ubývá zeleně, ochlazuje se a začíná víc foukat. Několik dní člověk nevidí ty nádherné himálajské velikány. Poprvé je vlastně spatří z okna někde v dáli při příjezdu rozkodrcaným autobusem. Když jsme s Míšou vykřikovaly radostí a ukazovali na ně, naši nepálští spolucestující se jen usmívali. Pak několik dní putování přes vesničky, přes mosty tažené vysoko nad rozbouřenými řekami jsou našim zrakům schované, aby se vyloupily v tom nejkrásnějším obraze. Vesnice s kamenitými domečky, na začátku s modlitebními mlýnky, které vždy otáčíme jeden po druhém. Na jedné straně obklopena hustým a vysokým lesem, na druhé straně tekoucí průzračně modrou ledovou řekou. A za tím vším se tyčí nejdříve nižší skalnaté hory a za nimi vykukují zasněžené špičky Annapurnského masivu. Za další den se opět schovají a musíme putovat dalších pár dní, abychom jim byly téměř na dosah.

Denně jsme chodily 6–8 hodin včetně přestávek, cestu jsme si krátily zpěvem. Ovšem vždy jsme daly dohromady jen refrén. Jak vidno, hudební vzdělání se hodí i do hor ☺. Polední zastávku na oběd v malých vesničkách a při zvucích tradičních nepálských písní ozývajících se kolem jsme si doprávaly vždy. Vyhřívaly jsme se na sluníčku jako dvě kočky.

A ta láska na první pohled? Vlastně začala už přistáním v Káthmándú. Sice je to město hlučné, plné prachu, smogu, ale mísí se v něm neskutečným způsobem tradice Nepálu, různé kultury, místní a turisti. Všude v centru (turistických místech) je možné zakoupit různé vybavení na vysokohor-



skou turistiku a horolezectví, modlitební vlaječky, mlýnky, tibetské mísy, náboženské symboly a další suvenýry. Jako by ty hory sahaly až sem. Atmosféra je naprosto jedinečná. Ale když jsem vyšla do úžasné vesnice zvané Gyaru (už nevím, kolikátý den putování to bylo), po prudkém stoupání do výšky 3 700 m n. m., při kterém jsem se jen soustředila na kroky a dívala se spíše před sebe, abych to stoupání měla už za sebou, přivítala mě opuštěná gompa a před ní lavička, na kterou jsem se vrhla. Shodila jsem batoh dolů, otočila se a byla jsem ztracená ☺. Téměř mi nad tou nádherou vyhrkly slzy do očí. Viděla jsem obrovskou stěnu hory tyčící se naproti přes údolí, ze kterého jsem právě vystoupala. Byla to Annapurna II (dosahuje „pouhých“ 7 937 m n. m.), jak mi později sdělila paní z blízkého domečku. Seděla jsem na lavičce, v tichu a klidu, jen za zvuku vanoucího větru a plápolajících modlitebních vlaječek, a fascinovaně pozorovala masiv sněhové hory, která svým vrchem bodala do azurově modré oblohy. Zdála se být tak blízko a zároveň byla tak daleko, byla tak ohromná, až se tajil dech. Měla jsem pocit, že jsem už skoro v nebi, ale vrchol hory byl nade mnou ještě další 4 km. Vánek na vrcholu jemně rozfoukával sníh. Tak se to zdálo z místa, ze kterého jsem ji pozorovala. Ve skutečnosti tam ale musel být obrovský víchr. Vypadala tak mírumilovně, ale zároveň zlověstně. Člověk je tak malinký oproti síle přírody. Krásnější výhled už jsem při obědě nikde neměla.

Lenka Veverková



PŘÍBĚH

Co tě nezabije, to tě posílí

Mgr. David Berenreiter. Předpokládám, že je v LORMu nepatrné procento těch, kteří se alespoň se jménem našeho dlouholetého člena Výkonné rady (VR) dosud nesetkali. Jeho práci a přínos organizaci však sledují všichni průběžně, vždyť se spolu s činností ostatních členů VR každodenně

promítá do běhu organizace. Ale jaký je vlastně David „neoficiálně“? Co dělá, co má rád či nerad, co ho zajímá, jaké jsou jeho sny, postoje, plány? Poslechněte si vyprávění plné osobitého humoru a až záviděníhodného, bezesporu však inspirativního životního náhledu.



Narodil jsem se v roce 1978 na Ostrově, tedy dnes opravdu (dle stávajícího platného názvu) v Ostrově, tehdy v Ostrově nad Ohří, a do svých čtyř let jsem spolu s rodiči a o dva roky mladší sestrou žil v Karlových Varech. Ve čtyřech letech jsme se posunuli ze západu na severozápad a uhnízdili se v historickém to měste Žatci, které, jakožto město s právem pivo vařiti, stalo se městem královským. V tu dobu, respektive do svých cca osmi let, jsem byl tzv. osobou intaktní, tedy člověkem bez jakéhokoli postižení, od nějakých devíti let jsem započal dráhu, po které jsem doběhl až do cíle, tedy 16. března 1994 stal jsem se plnohodnotným nevidomým.

Protože jsem kluk, dneska už chlap, čtyřicetiletý nezmar, určitě mě to nedostalo. Asi tak měsíc plus minus jsem byl nesvůj a pak jsem se vrhnul na cestu s překážkami, za to však přesvědčivou mně i mým blízkým, že já vidět nepotřebuju, abych žil tak, jak bych (bez různých specialit) nejspíš žil i bez faktu úplné ztráty zraku. Začal jsem se svým velkým koníčkem, tedy s dívkami, slečnami a ženami, věnoval se hudbě, hodně četl, chodil do fitness, odmaturoval jsem na ekonomce (musím poděkovat ZŠ Jaroslava Ježka, kde mě vybavili dovednostmi, které jsem jako nevidomý potřeboval zvládat), v pomaturitním studiu jsem se věnoval studiu německého a španělského jazyka a v roce 2006 jsem promoval na Univerzitě Karlově v Praze. Začal jsem koketovat s fotbalem pro nevidomé, zkusil jsem si „začut“ i na reprezentační úrovni, ale pak jsem přisedlal na individuální sport, který pro nevidomé určený není, totiž na box. Legendární boxer pan Rošťa Osička se mnou nechal přesvědčit a vzal si mě do parády. Momentálně se po delší přestávce hodlám k boxu opět vrátit.

Už od začátku studia na vysoké škole jsem pracoval, a to v oblasti ekonomické, později jsem začal učit hru na kytaru (tak se dalo dosti vydělávat i slečen, dívek, žen i dam



sbaliti). Z řadového lektora hry na kytaru jsem se stal vedoucím hudebního oddělení Karlínského Spektra, což je největší ze středisek domů dětí a mládeže hlavního města Prahy. V roce 2015 jsem převzal otěže střediska Karlínské Spektrum a stal se jeho ředitelem, respektive zástupcem ředitele domů dětí a mládeže hl. m. Prahy.

Ale došlo i na mě. V roce 2005 jsem se oženil, 2006 jsem odpromoval (na mé promoci byla již také přítomna naše první dcera Anička) a od té doby jsem hodný manžel a přísný otec ☺. O tři roky později k Aničce přibyla Lucinka = současný stav potomstva v manželství. Mimo něj mám ještě patnáctiletou dceru Kačku. Naše dcerky Anička a Lucinka se věnují rozličným činnostem, od tenisu a tance po hudbu i výtvarné umění, a chci věřit, že z nich vyrostou nejen krásné ženy, které se nebudou muset stydět za to, co nosí v hlavě, ale hlavně, že z nich budou dobří lidé. S Mirkou (manželka) si říkáme, že jsou to děti za odměnu. Ani v počínající či již rozjeté pubertě to není zatím žádná katastrofa ☺.

Moje spolupráce s LORMem se datuje k začátkům studia na vysoké škole. Jako speciální pedagog nakazivší se psychologií a filozofií, surfujíc onehdy na internetu, abych se pokoukal po možné stáži či zajímavé praxi v oblasti, která mě osloví, jak jsem si tehdy přál, narazil jsem na LORM. Spousty omáčky vynechám, tu (jak si pořád ještě namlouvám) jednou snad navařím do své léta připravované a plánované knihy psané takovou jakoby vančurovskou „znělostí“ (už jsem ji několikrát smazal a znovu rozepsal), ale člověk má naštěstí vždy v záloze onu z nejznámějších výmluv, a to sice tu, že není čas. Času je habaděj. Jenomže člověk jej jaksi zcela zbytečně začal měřit! No a víte, jak je to s přeměřováním, někdo nemá nikdy dost ☺! Pokud jde o to, že něco nestíháme, tak to je jiná věc. To je pak už otázka tzv. ideálně rozloženého času, respektive priorit v běžném životě a efektivního využití času v práci, obzvláště jste-li v řídicí funkci a rozvalujete se (mluvím o sobě) na řídicí sesli a perete se mnohdy i se vzdušnými zámky.

Abych to shrnul, mám spousty času, nejsem vůbec, ale vůbec unavený a ve svých 40 letech se cítím jako úplný mladík. Pokud to vypadá jako ironie, máte z části pravdu, ale jinak to (ve světle řádků výše) myslím i tak trošičku vážně.

Prostě stačí dofouknout duši a zase se jede dál.

Jako dlouholetý spolupracovník LORMu, dříve jsem dělal vlastně „teréňáka“ Olince Špinkové, digitalizoval jsem třeba z části odbornou knihovnu a teď již několik období jsem členem Výkonné rady. Jejím prostřednictvím bych i vám rád tzv. pomohl dofukovat duši a také jaksi spolunést pro někoho těžší kříž, jinému třeba ukazovat, jak se posunout někam dál. Ostatně, i LORM se za tu dlouhou dobu, kterou jej znám, posunul do bezpečnějších vod. Bezpečnější vody chápu jako takové vody, které brázdí loď kormidlovaná znalým kapitánem. Znalý kapitán má kolem sebe solí a studenými větry ošlehaný tým „plavčků“ a kormidlem se otáčí vždy tak, aby cestující, tj. klienti LORMu, byli vždy v bezpečí. Jistě, bezpečí je vždy mírně relativní pojem, ale kormidlem se neotáčí podle toho, co kdo chce slyšet (i takové doby jsem v LORMu zažil), ale podle toho, tedy takovým způsobem, aby bylo možno proplouvat i vlnami, které zkrátka jednou, čas od času, musejí být ovlivněny nějakou tou bouří. No a správný kapitán dopředu eliminuje možné škody, hospodaří a nevyplývá všechny zásoby z podpalubí. Proto, aby se těm na palubě vedlo co nejlépe. Však jste si jistě všimli, že se LORMu i v době ekonomické krize vyhnula smrtelná cunami, která spláchla oheď jednoho z občanských sdružení.

Ale konec metafor! Přeji vám všem mnoho úspěchů v roce 2019 a věřím, že se potkáme, abychom mohli vše různé probrat osobně, zahrajeme si třeba na kytaru, zazpíváme něco tklivých písní a probereme ten krásný, ale někdy pěkně „sviňský“ život ☺! Já osobně se hodlám mít i v tomto roce báječně. A protože někdy (když se snažím něco skutečně někam posunout) říkám, že se ještě něco zhorší, aby to mohlo být lepší, mým hlavním životním krédem je známé moudro německého filozofa Fridricha Nietzsche: „Co tě nezabije, to tě posílí“.

Onehdy jsem v našem akváriu s rybičkami vylovil zlatou závojnatku. Bylo vidět, že už to má tzv. za pár, a tak mi před svým odchodem do věčných sítí chtěla evidentně splnit jedno přání. Určitě jsem dalek takových těch celosvětových přání všehomíru a hledání jakési absolutní pravdy či spravedlnosti a nejlépe pro každého. Samozřejmě že





chci, abychom žili v míru, abychom se měli rádi a svět byl k nám všem spravedlivý a takový, jaký si ho přeje každý. Ale vesměs každý stejně myslí spíš na sebe, jak se dle historických zkušeností a chování mnohých ukazuje. Určitě bych to všechno uměl vztáhnout směrem k naší i světové politice, která mě obecně velmi zajímá, ale k tomu se tu nebudu šířeji vyjadřovat. Čím jsem starší, jsem méně radikální, tedy alespoň se o to snažím.... ☺ A proto své jediné možné přání, byť v rozvinutější verzi, sděluji níže: Nechť lidé, prostí, chudí, bohatí, vzdělaní, nevzdělaní – to je buřt, nezapomínají! Ať nemáme tzv. krátkou paměť, ať nesoudíme druhého, ať každý z nás začne u sebe a ať se každý snaží chovat tak, jak by chtěl, aby se k němu chovali druzí.

Měla jsem možnost vzdáleně sledovat během bezmála dvaceti let přerod mladíčka ve zralého muže, studenta v platného člena pracující společnosti, obdivovatele všech dívek a žen v zodpovědného tatínka překrásných a talentovaných dcer, donchuána v příkladného manžela úžasné poloviny pevného svazku manželského. Měla jsem štěstí... Ať ho máš stále plný ranec nadále i ty, Davide, spolu se všemi, kteří při tobě stojí a které máš rád!

*Zdena Jelínková
metodička LORM z.s.*



PRÁVNÍ PORADNA

Velký přehled změn od roku 2019

Jako každý rok, i počátek toho letošního se nese v duchu velkých změn. V Česku například porostou důchody, minimální mzda, změní se benzín i některé daně. Vzrostou také některé poplatky, a to o rekordní částky. Připlatí si rovněž i mnozí řidiči.

Od ledna 2019 dostanou všichni Češi, kteří pobírají nějakou formu důchodu, více peněz. O tisíc korun si přílepší lidé nad 85 let. Více přidáno dostanou také důchodci

s malou penzí. Změní se také složení důchodů, což bude mít vliv na jejich valorizaci.

Důchody starobní, invalidní, vdovské, vdovecké a sirotčí přiznané před 1. lednem 2019 se zvyšují od splátky důchodu splatné po 31. prosinci 2018 tak, že základní výměra se zvyšuje o 570 Kč na 3 270 Kč a procentní výměra se zvyšuje o 3,4 % procentní výměry, která náleží ke dni, od něhož se procentní výměra zvyšuje.

Přilepší si i někteří zaměstnanci. Minimální mzda v roce 2018 dosahovala 12 200 Kč, v roce 2017 byla dokonce o 1 200 Kč nižší. Pro rok 2019 byla navýšena na 13 350 Kč.

Zatímco vyšší minimální mzda se týká asi 150 tisíc zaměstnanců, plánovaná změna v nemocenských se dotkne všech. Zástupci vládnoucích stran ANO a ČSSD se totiž dohodli, že zruší takzvanou karenční dobu, během které se za první tři dny pracovní neschopnosti neplatí náhrada mzdy. To by ale mělo vstoupit v platnost až v polovině roku.

Od počátku roku si naopak pohoršíme v otázce některých poplatků. Díky zvyšující se průměrné mzdě dojde k rekordnímu růstu záloh na pojistné za zdravotní pojištění i sociální pojištění. Minimální záloha na zdravotní pojištění pro rok 2019 bude činit 2 208 korun a vzroste tak o zhruba 200 korun.

Porostou také minimální zálohy na sociální pojištění. Ty budou činit 2 388 korun a stejně jako v případě záloh na zdravotní pojištění půjde o zvýšení zhruba o 200 korun. Minimální záloha pro OSVČ vykonávající vedlejší činnost bude činit 955 korun.

Novinkou také bude změna v dani z nemovitých věcí. Ti, kteří se v roce 2018 nově stali vlastníkem nějaké nemovitosti, musejí odevzdat přiznání k dani z nemovitých věcí už do 31. ledna 2019.

Změny dozná také roční zúčtování daní, i když pouze minimální. Poprvé totiž bude možné využít jednodílný tiskopis Žádost o roční zúčtování v papírové či elektronické formě. Lze je případně i zkombinovat.

Na některé změny si budou muset zvykat i řidiči. Nově se na dálnicích objeví značka, která je má upozornit na to, že vjeli do protisměru. Ta má zabránit nehodám, při kterých mnohdy zbytečně umírají lidé.





Z čerpacích stanic také zmizí Natural 95 označovaný i jako E5. Po vzoru evropských zemí přijde do Česka nový benzín E10, který ale nesvědčí motorům vyrobeným zhruba do roku 2005.

Pokud vaše vozidlo nesplňuje ekonormu Euro 4 a vyšší, budete nuceni pořídit si novější automobil, nebo tankovat prémiová paliva, která jsou ale o poznání dražší.

Zdroj: <https://eurozpravy.cz/ekonomika/ceska-republika/239853-cesi-si-sahnou-hlouběji-do-penezenek-velky-prehled-zmen-od-roku-2019/>

Poslanci schválili skokové navýšení příspěvků na péči ve III. a IV. stupni závislosti

Poslanci schválili senátní novelu zákona o sociálních službách, která významně navyšuje příspěvek na péči pro osoby ve III. a IV. stupni závislosti, které nevyužívají pobytové sociální služby. V nejvyšším IV. stupni (úplná závislost) se příspěvek zvýší ze stávajících 13 200 na 19 200 Kč. Pozměňovací návrh poslanců Romana Sklenáka a Aleny Gajdůškové (oba ČSSD) pak navyšuje příspěvek i ve III. stupni (těžká závislost), a to z 9 900 na 13 900 Kč u dětí a z 8 800 na 12 800 Kč u dospělých.

Demografická data jsou neúprosná. Populace stárne a personální i lůžkové kapacity pobytových sociálních služeb již pomalu nestačí pokrýt poptávku. Výhled do budoucna je ale ještě varovnější. V roce 2030 bude zhruba čtvrtina obyvatelstva starší 65 let. V roce 2050 to bude už třetina obyvatelstva a každý desátý pak bude starší než 85 let. Je tedy nepochybné, že počet klientů sociálních služeb bude stále narůstat a tuto potřebu nemohou pokrývat jen pobytové sociální služby.

„Potřebujeme masivně rozšířit jak pobytová zařízení, tak neformální způsoby poskytování péče. Pozměňovací návrh Romana Sklenáka, který dnes poslanecká sněmovna schválila, podporuje právě ty neformální pečovatele, kteří 24 hodin denně a 7 dní v týdnu pečují doma o ty nejsložitější a nejtěžší případy ve III. a IV. stupni závislosti.

S ohledem na demografická data jsme přesvědčeni, že posilování neformální péče představuje správný trend,” sdělila po hlasování ministryně práce a sociálních věcí Jana Maláčová (ČSSD).



Lidé chtějí být raději doma

Cílem zvýšení příspěvků ve III. a IV. stupni závislosti je odlehčit finanční situaci těm, kteří se rozhodnou pečovat o své blízké v domácím prostředí. V současnosti je reálná dostupnost pomoci u příjemců příspěvku v III. a IV. stupni závislosti značně disproporční a znevýhodňuje ty, kteří si zvolí tuto náročnou cestu pomoci blízké osobě. Zůstat v péči blízké osoby v domácím prostředí upřednostňují nejen pacienti a jejich blízcí, ale jde o vhodnější variantu i ze zdravotního hlediska. Pobyt v domácím prostředí má totiž pozitivní vliv na psychiku a celkový zdravotní stav pacientů. Zvláště patrné je to u dětí, neboť III. a IV. stupeň závislosti se zdaleka netýká jen starých osob. Lidé, kteří se rozhodnou obětovat své pohodlí a možný výdělek v práci proto, aby mohli posloužit svým blízkým, se často dostávají do velmi složité ekonomické situace. Podle průzkumu Ministerstva práce a sociálních věcí je téměř třetina pečovatелů nucena využít své úspory, neočekávaný měsíční výdaj ve výši 9 600 Kč představuje problém pro nadpoloviční většinu pečovatелů a většina neformálních pečovatелů (respondentů) uvedla, že s celkovým měsíčním příjmem vystačí jen s obtížemi.

Tenká hranice mezi III. a IV. stupněm

O často existenčních problémech lidí, kteří se rozhodli vzít na sebe břímě péče o osobu blízkou, se ví už nějakou dobu. Návrh na zvýšení těchto příspěvků proto připravila už vláda Bohuslava Sobotky (ČSSD). Příslušný sněmovní tisk se však s koncem volebního období nestihl projednat a návrh tedy „spadl pod stůl“.

Zvedli jej ale senátoři za ČSSD v čele s již bohužel zesnulým senátorem Vladimírem Plačkem a předložili návrh, který osobám ve IV. stupni závislosti (úplná závislost), které nevyužívají pobytových sociálních služeb, zvyšuje



příspěvek na péči z 13 200 na 19 200 Kč. Tento návrh posléze získal dostatečnou podporu poslanců v prvním i druhém čtení.

Podle poslance Romana Sklenáka (ČSSD) však bylo s ohledem na potřeby těchto lidí nutné zajít ještě dál. Podle něj je totiž skutečná hranice mezi III. a IV. stupněm závislosti velmi tenká. Byl to prý také hlavní důvod, proč společně s poslankyní ČSSD Alenou Gajdůškovou navrhli, aby se navýšil i příspěvek lidem s III. stupněm závislosti. Pozměňovací návrh ČSSD se dotkne desítek tisíc lidí navíc. Zatímco navýšení ve IV. stupni se týká zhruba 25 tisíc osob, navýšení ve III. stupni závislosti se dotkne přibližně 60 tisíc osob.

Mnoho zdravotně postižených dnes spadá právě do této kategorie, což je také jeden z důvodů, proč návrh ČSSD ještě před hlasováním podpořila i Národní rada osob se zdravotním postižením (NRZP).

Zdroj: https://www.mpsv.cz/files/clanky/34710/TZ-Poslanci_schvalili_skokove_navyseni_prispevku_na_peci_ve_III._a_IV._stupni_zavislosti.pdf



ZDRAVÍ

10 mýtů o laserových operacích očí

Život bez brýlí či kontaktních čoček už dávno nemusí být jen tajným přáním – díky vyspělým laserovým operacím, které probíhají zcela bezpečně za použití nejmodernějších technologií a metod, se můžete nenáviděných brýlí či čoček zbavit doslova ze dne na den. Odhodlat se k laserové operaci očí ale bývá pro řadu lidí těžké. Na vině je strach z úplné ztráty zraku a další mýty a polopravdy, které už si žijí vlastním životem, lidé jim věří a od zákroku se nechají odradit. Přinášíme přehled deseti nejčastějších mýtů, kvůli nimž lidé s operací očí váhají.

Mýtus č. 1: Laserová operace bolí

Při nejmodernějších laserových zákrocích s použitím femtosekundového laseru pacient během zákroku žádnou

bolest necítí. Běžné je pouze mírné pálení či slzení očí bezprostředně po zákroku, které někteří pacienti popisují jako únavu očí po nevyspání. Většinou ale trvá zhruba jen čtyři hodiny a už večer v den operace můžete číst nebo sledovat televizi a druhý den pohodlně pracovat.



Mýtus č. 2: Laserová operace může skončit slepotou

Oslepnutí po laserové operaci se bát rozhodně nemusíte. Všechny moderní metody jsou bezpečné. Před operací navíc projdete velmi podrobným vyšetřením, které zahrnuje i kontrolu sítnice a očního pozadí. Rekonvalescence je pak už velmi rychlá. Obě oči se operují současně a pooperační diskomfort, kdy oči slzí a mírně pálí, trvá zhruba čtyři hodiny.

Následně už vidíte bez brýlí nebo čoček. Druhý den po operaci jdete na kontrolu a pak můžete klidně do práce. Bez omezení lze také sportovat (výjimkou je plavání či vrcholové sporty). Samotný zákrok není ani bolestivý – před operací se do očí aplikují znecitlivující kapky.

Mýtus č. 3: Operaci si nebudu moci dovolit z finančních důvodů

Pravdou je, že způsobů řešení očních vad existuje více a ani jedna metoda není ve výsledku zrovna laciná. Třeba používání kontaktních čoček po dobu dvaceti let se může vyšplhat i na 120 tisíc korun. Za hubičku nejsou ani kvalitní brýle, kterých je za celý život se změnami v počtu dioptrií zapotřebí hned několik. Uživatelé kontaktních čoček je navíc musejí chtě nechtě alespoň občas kombinovat s dioptrickými brýlemi.

Oproti tomu laserová korekce zraku je natrvalo. Nicméně pozor na některé soukromé kliniky, které laserové operace nabízejí extrémně levně, což s sebou samozřejmě nese riziko nedostatečné kvality poskytované péče. „Nízká cena je sice lákavá, ale může být počátkem nepříjemných a vleklých zdravotních komplikací. V žádném případě totiž nepokryje náklady na skutečně špičkové a zkušené lékaře, na kvalitní přístroje a především na předoperační a pooperační péči,“ vysvětluje MUDr. Lucie Valešová, primářka Oční kliniky DuoVize Praha.



Předoperační vyšetření je přitom jednou z nejdůležitějších součástí celého procesu. „Opravdu kvalitní vyšetření očí před operací trvá minimálně dvě hodiny. Musí totiž odhalit i skryté oční vady, které by na výsledek operace mohly mít negativní vliv,“ uvádí MUDr. Šárka Skorkovská z brněnské oční kliniky NeoVize.

Ve snaze ušetřit pacienti neváhají riskovat své zdraví, přitom kvalitní laserovou operaci obou očí včetně předoperačního vyšetření a pooperační péče lze pořídit za 40 tisíc korun. Tedy za třetinovou cenu oproti dvacetiletému nošení kontaktních čoček, ovšem s tím rozdílem, že zákrok vyřeší oční vadu jednou provždy. Při rozložení počátečních vysokých nákladů do deseti let vychází laserová operace na zhruba 330 Kč měsíčně. Při rozložení na dvacet let činí náklady na operaci 5 korun a 50 haléřů denně.

Mýtus č. 4: Rekonvalescence po zákroku trvá dlouho

Lidé se nejčastěji bojí toho, že po operaci očí nebudou moci chodit několik dní do práce, koupat se či několik měsíců budou mít zákaz chodit do přírody, aby se vyhnuli pylům a dalším alergenům. Přitom to není vůbec nutné. „Při refrakčních operacích očí na naší klinice používáme femtosekundový laser, provádíme zákrok zvaný NeoSMILE 3D. Laser velice jemným způsobem nařízne rohovku zhruba v délce tří milimetrů a následně pomocí 3D technologie oddělí tzv. lentikulu, neboli část rohovky uvnitř oka, kterou je potřeba vyjmout, aby měl pacient ostré vidění. Tu pak chirurg tím jemným naříznutím vyjme. Nepoužíváme tudíž žádné skalpely ani mikrochirurgické šití. Díky tomu se pacient prakticky hned druhý den vrací do normálního života a už za týden se může například koupat,“ vysvětluje MUDr. Valešová z oční kliniky DuoVize.

Mýtus č. 5: Vysoký počet dioptrií nelze odstranit

Není to pravda, jedná se jen o další z řady velmi zakořeněných mýtů. Operovat se v dnešní době dá prakticky jakýkoli počet dioptrií. U vyšších počtů dioptrií se používají nelaserové metody nebo kombinace metod. „Na brněnské klinice NeoVize byla úspěšně operována pacientka, která

měla minus 31 dioptrií, a pacient, který měl plus 16 dioptrií. Ani vyšší počet dioptrií než u těchto pacientů není při použití moderních nelaserových metod problémem,” říká primářka Skorkovská.



Mýtus č. 6: Astigmatismus nelze laserem odstranit

I když tato refrakční vada (tzv. cylindrická oční vada) snižuje zrakovou ostrost a znemožňuje rozeznávání různých detailů, často o ní vůbec nevíme. Nekorigovaný astigmatismus je proto často doprovázen únavou a bolestmi hlavy, pálením a řezáním očí i poklesem výkonnosti. Typické je také přivírání víček při pohledu do dálky nebo natáčení hlavy do určitého směru. Při astigmatismu je také časté zhoršené vnímání kontrastů. Astigmatismus velmi často doprovází jinou refrakční vadu – vyskytuje se společně s krátkozrakostí nebo dalekozrakostí.

V dnešní době ho lze, jako spoustu jiných očních vad, úspěšně odstranit laserovým zákrokem. Principem všech laserových metod na odstranění dioptrií je změna zakřivení oční rohovky. Optický systém oka je ve výsledku upraven tak, aby byl na sítnici schopen zobrazovat pozorované předměty co nejpresněji. Tímto typem operace je možné odstranit nejen astigmatismus, ale i krátkozrakost a dalekozrakost.

Mýtus č. 7: S laserovou operací vyčkejte po porodu

To je jen další z obvyklých mýtů, ale není to pravda. Ženy nemusejí s operací očí vůbec vyčkávat, objektivní důvod neexistuje. „Jen asi u pětiny žen s vyšším počtem dioptrií se může po ukončení těhotenství zrak mírně zhoršit. V takovém případě vadu doladíme zdarma v rámci doživotní záruky, kterou na laserové zákroky NeoLASIK HD a NeoSMILE 3D poskytujeme,” vysvětluje MUDr. Valešová.

Mýtus č. 8: Operaci je lepší odložit, než vada „dozraje“

V žádném případě nemusíte čekat, až se vám oční vada zhorší a dioptrie zvýší. Operace se provádějí dokonce už u dětí od věku 10 let! Tato hranice je důležitá z jednoho jediného důvodu – při zákroku je nezbytné, aby dítě bylo s lékařem schopné spolupracovat. Ale operovat lze i děti



mladší, záleží na jejich vyspělosti. Mnohdy jsou děti samy motivovány zákrok zvládnout a perfektně spolupracují, neboť samy už nechtějí brýle nosit. Stejně tak neexistuje žádné horní věkové omezení. Operaci můžete podstoupit kdykoli, ve 20, ale i v 60 letech. „U lidí starších 50 let věku častěji volíme nelaserové formy zákroku, protože bývají v této věkové skupině účinnější a výhodnější a navíc umožňují odstranit potřebu brýlí na čtení. V řadě případů jsme ale schopni padesátníkům a starším vyřešit oční vadu i laserovým zákrokem,“ vysvětluje MUDr. Valešová.

Mýtus č. 9: Dioptrie se mohou po nějaké době vrátit

U části krátkozrakých pacientů se zadní část oka v průběhu života postupně dále vyklenuje. To může být příčinou dalšího zhoršování vady v letech následujících po zákroku. Čím je pacient mladší a čím je vada vyšší, tím pravděpodobnější je zhoršování v dalších letech. Nicméně dioptrie se vracejí vždy v menším rozsahu než před operací. Navíc v případě, že si vyberete kvalitní oční kliniku, poskytne vám k operaci doživotní záruku a případné zhoršení vady v budoucnu vám bezplatně dokoriguje.

Mýtus č. 10: Brýle a čočky mi nevadí

Skutečně? Lidé s vysokým počtem dioptrií, a tím pádem silnými skly, si často stěžují, že jsou brýle těžké a nepohodlné. Obtěžující také bývá jejich zamlžování při přechodu ze zimy do tepla. Pokud sportujete, dobře víte, že při lyžování, míčových hrách nebo plavání se použít nedají. Na své limity narážejí i tzv. multifokální brýle, tedy brýle na čtení i na dálku zároveň, na které si řada lidí hůře zvyká. „Speciálně muži si v 80 procentech případů na multifokální brýle nezvyknou. Naši pacienti, muži i ženy, si také stěžují, že se jim při větší fyzické aktivitě hýbe prostor a mívají při ní bolesti hlavy. Stěžují si i na neustálou potřebu vyměňovat multifokální brýle za speciální brýle určené k práci s počítačem,“ uvádí MUDr. Valešová. Na rozdíl od brýlí kontaktní čočky netrápí zamlžování. Nevýhodou ale je alespoň počáteční diskomfort při jejich nasazování. Důležitá při používání čoček je také jejich řádná hygiena. Oči

se mohou zdát čočkami chráněny, avšak výsledky laboratorních stěrů ukázaly, že pod čočkami se mohou vyskytovat stafylokoky, streptokoky a pseudomonáda. Množí se zde především kvůli překračování doby doporučeného nošení či právě nedůsledné hygieně. Všechny tyto výše uvedené problémy může jednou provždy laserová operace vyřešit.



Adéla Vosádková

Zdroj: <http://www.mednews.cz/cz/aktuality/20436/10-mytu-o-laserovych-operacich-oci>

INFORMACE

Novinky v oblasti kompenzačních pomůcek



Chytré brýle Bose Frames AR

Společnost Bose jistě všichni moc dobře znáte. Jedná se o velmi populárního výrobce audio příslušenství. V katalogu produktů tak můžete najít přenosné reproduktory, či dokonce velké věže. Bose se ale nyní vydalo poměrně zajímavou a pro společnost novou cestou.

Značka Bose se totiž rozhodla rozšířit své působení a zaměřila se na vývoj audio brýlí s rozšířenou realitou. Brýle v praxi fungují velmi jednoduše. Namísto zraku totiž využívají sluch uživatele, díky čemuž poskytují potřebné informace.

Bose Frames AR, tak se nové brýle jmenují, nabízí poměrně prémiový design slunečních brýlí v kombinaci s nejnovější AR technologií. V současné chvíli se navíc jedná o vůbec první produkt, který používá pro rozšířenou realitu zvuk.

Takzvané nožičky, neboli rámy brýlí, mohou uživateli streamovat hudbu, poskytnout nejrůznější informace, nabídnout přijetí či odmítnutí hovoru. K dispozici je dokonce také podpora hlasových asistentů. Kromě toho dokáží brýle blokovat až 99 % UVA/UVB paprsků. Brýle jsou mimo jiné vybaveny lithiovou baterií, která na jedno nabití nabídne 3,5hodinový poslech hudby či 12hodinový pohotovostní režim.



Ve své podstatě jde o klasické sluneční brýle. Jakmile je ale uživatel zapne, automaticky se synchronizují s mobilním telefonem. Bose Frames AR budou v prodeji od ledna 2019 za 4 378 Kč bez DPH.

Zdeněk Koutský

https://dotekomanie.cz/2018/12/chytre-bryle-bose-frames-ar-si-muzete-jiz-nyni-predobjednat/?utm_source=www.seznam.cz&utm_medium=sekce-z-internetu

OrCam MyEye 2 vstupuje na český trh

V minulém čísle Doteků jsme vás informovali o novince s názvem OrCam MyEye 2. Nyní tato světově nejpokročilejší nositelná pomůcka pro zrakově postižené s technologií umělého vidění vstupuje na český trh. Již v dubnu se s ní seznámili účastníci konference INSPO, to ještě neuměla česky. Nyní už ale zařízení nahlas a v reálném čase komunikuje v češtině veškeré vizuální informace, předčítá text, identifikuje obličeje nebo rozeznává bankovky.

„Ve společnosti OrCam jsme odhodláni pomáhat zrakově postiženým a nabízet jim udržitelná a dlouhodobá řešení na té nejvyšší možné úrovni,“ říká Dr. Yonatan Wexler, viceprezident oddělení Research & Development.

„OrCam zvyšuje jejich nezávislost na okolí – rychle a diskrétně předčítá tištěný i digitální text z jakéhokoli povrchu, rozeznává tváře a produkty. Nevidomým nebo slabozrakým pomáhá úspěšně zvládat studium, práci i běžné denní činnosti. Ovládání je přitom velmi intuitivní. Je pro nás velkou ctí, že nyní můžeme nabídnout technologii OrCam MyEye i nevidomým a slabozrakým v České republice.“

Lehké bezdrátové zařízení o velikosti prstu na ruce využívá inovativní asistenční technologii, díky které nahlas předčítá text, ať už jsou to noviny, knihy, jídelní lístky v restauraci, etikety na výrobcích nebo obrazovky počítačů či smartphonů. Okamžité rozpoznání tváře usnadňuje nevidomým sociální interakci, rozeznání zboží, barev nebo bankovek zvyšuje míru jejich samostatnosti.

OrCam MyEye 2 drží díky magnetu na jakýchkoli obrubách dioptrických nebo slunečních brýlí. Ovládá se jedno-

duchými gesty rukou nebo pouhým pohledem uživatele a nevyžaduje použití smartphonu ani připojení k Wi-fi.

Společnost OrCam v České republice rozvíjí spolupráci s Nadačním fondem Světluška.

„Rozhodně chceme být jako Světluška u toho, kdy se bude zařízení testovat a uvádět na český trh. Je to skutečně revoluce,“ říká Gabriela Drastichová, ředitelka Světlušky. Hana Petrová, česká ambasádorka OrCam MyEye, která měla možnost zařízení testovat, souhlasně dodává: „OrCam MyEye 2 je malá, lehká a snadno ovladatelná kamera. Toto úžasné zařízení pomůže mnoha zrakově postiženým a nevidomým lidem zvýšit kvalitu jejich života a posílí jejich soběstačnost.“

OrCam MyEye 2 je v českém jazyce dostupné již několik měsíců, vládní podpora však oficiálně prozatím schválena nebyla. Zařízení je v současné době v procesu schvalování jako oficiální kompenzační pomůcka. Žadatelé mohou prozatím využít alternativních metod financování, včetně příspěvku od Nadačního fondu Světluška.

Více informací naleznete na: www.orcameye.cz, YouTube nebo na Facebooku a Twitteru OrCam

Barbora Šmýrová

Zdroj: <http://www.helpnet.cz/aktualne/orcam-myeye-2-vstupuje-na-cesky-trh>

OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH

Emily Watson

aneb osamělost očima hluchoslepé studentky

Jmenuji se Emily Watson. Je mi 22 let a studuji na univerzitě v Sheffieldu. Nedávno jsem měla možnost promluvit v parlamentu o osamělosti, kterou s sebou nese moje postižení. Mám Usherův syndrom, což znamená, že jsem se narodila neslyšící a v 16 letech jsem začala ztrácet i zrak. Vidím rozmazaně a asi jen tolik, jako bych se dívala vícem od propisky. Nicméně moje postižení je pouze jedna





z věcí, které mě charakterizují. Zajímám se o politiku, baví mě vaření, hudba, trochu té televize a (jako většina lidí v mém věku) se ráda pobavím s přáteli u dobrého koktejlu (nebo třech)! Pravděpodobně mám něco společného i s vámi. Kdybyste měli víc času mě poznat, určitě zjistíte, že se máme spolu o čem bavit. Bohužel ale existuje dost bariér, které lidem s postižením znesnadňují společenský život a běžnou konverzaci.

Většina lidí si osamělost představí tak, že hluchoslepý člověk sedí sám doma. Pro mne osamělost znamená především omezenou možnost využít různé příležitosti, podílet se na dění ve společnosti. A také pozorování ostatních, kteří získávají nové zkušenosti, posouvají se v životě vpřed, zatímco já zůstávám pořád na stejném místě.

Poprvé jsem osamění a izolaci zažila, když jsem přišla o většinu svého zraku. Když je vám 16, tak nezávislost při trávení času s kamarády je pro vás ta nejdůležitější věc na světě. A já jsem měla pocit, že jsem o tuto svobodu přišla prakticky přes noc. Kamarádi se učili řídit auta, jezdili na festivaly, na prázdniny, osamostatňovali se. Já jsem nebyla schopná dostat se z bodu A do bodu B bez cizí pomoci... I když mě někdo doprovodil na party, najednou jsem měla problémy s komunikací. Už jsem nebyla schopná odezírat, sledovat výrazy tváře... Bylo pro mě jednodušší nikam nechodit. Po nějaké době mě tak kamarádi přestali zvát na jejich akce. Seděla jsem doma a žárlivě sledovala jejich životy na facebooku. Bylo zničující vidět, že jejich život jde stále dál i beze mne. Měsíce po tom, co jsem začala ztrácet zrak, byly velmi osamělé a depresivní.

Naštěstí jsem měla úžasnou podporu ve škole. Měla jsem dva skvělé asistenty, kteří se mnou byli každý den od 8:30 do 15 hodin. Pomohli mi vyrovnat se se situací a obnovit moje pozapomenutá přátelství. Pomohla mi i rehabilitace na oční klinice a také pracovnice sociální služby. Ta mě naučila vařit a uklízet bez použití zraku. A hlavně mě naučila chodit s bílou holí a později i s vodícím psem. Ukázala mé rodině a přátelům zásady průvodcovství a tím dodala mně i jim sebevědomí. Věci se začaly vracet do normálu. Osamělost mě silně zasáhla, ale netrvala naštěstí dlouho. Byla jsem úplně modelový pří-

pad, jak by měla vypadat podpora člověka s postižením.

Další výzva na mě však ještě čekala: přechod do období dospělosti. To může být kritické období pro kohokoli, nejen pro postiženého. S nově získanou sebedůvěrou jsem se zapsala na univerzitu, která je 200 mil od mého domova. A úplně jsem si neuvědomila, že tím přijdu o celou podpůrnou síť, kterou jsem měla. Pomáhala mi skupina profesionálů, kterým jsem plně důvěřovala, a ti tu najednou nebyli.

Moje univerzita poskytovala jen omezenou podporu. Znamenalo to, že se dostanu na všechny lekce a semináře, ale kromě toho nebude skoro nic, co bych mohla dělat, nic, na čem bych se mohla podílet. Ve škole jsem si sice našla pár skvělých přátel, ale nechtěla jsem pro ně být přítěží. Když se účastnili sociálních aktivit nebo například dobrovolnických programů, brali mě občas s sebou, pomáhali s komunikací a dělali mi průvodce. Ale i přesto jsem opět začala mít pocit, že ztrácím vlastní hodnotu, nemohu se na ničem podílet, aktivně se účastnit... A to samozřejmě vede k tomu, že se začnete cítit velmi osaměle.

Moje zkušenost není nijak výjimečná. Až 85 % lidí s postižením mezi 18 a 34 lety zažívá podobné pocity. V dětství je o ně relativně dobře postaráno, existuje široké spektrum sociální pomoci, děti tráví čas ve školních zařízeních, kde mají kamarády. Ale v dospívání a rané dospělosti toto končí. Kontakty mizí s tím, jak ostatní navazují vztahy, odcházejí studovat, cestují. Postižený člověk začíná ztrácet cíl, smysl života, má pocit, že ho nikdo nepotřebuje, nikdo se s ním nebaví.

K překonání osamělosti je podle mého názoru důležité dát lidem s postižením nějaký, cíl, smysl. A umožnit jim ho naplňovat. Pro každého to může být něco jiného – zaměstnání, další vzdělávání, dobrovolnictví... Zkrátka cokoli, co jim umožní cítit se platnými členy společnosti. Nejde jen o to, aby byli mezi lidmi a někdo se s nimi bavil. Bylo by dobré, kdyby lidé v sociálních službách podporovali své klienty, aby se nebáli vystoupit ze své komfortní zóny, aby překonávali své limity, ať už to bude třeba samostatné používání veřejné dopravy, nebo komunikace s novými lidmi. K tomu je zapotřebí i osvěta ve společnosti, aby se lidé neobávali interakce s handicapovanými a poskytli jim





rovné příležitosti. S tím souvisí i další důležitá věc, a to je vytváření bezbariérového prostředí (v budovách, veřejných institucích, dopravě...), aby se lidé s postižením mohli k příležitostem fyzicky dostat. To vše by mohlo pomoci v boji s osamělostí.

Přeložila Hana Dvořáková

Zdroj: <https://blog.sense.org.uk/2018/07/loneliness-can-be-a-huge-challenge-when-youre-a-disabled-young-person-transitioning-to-adulthood/>



ZE SVĚTA

Pozvánka do Budapešti

Evropská unie hluchoslepých (EDbU) společně s Maďarskou asociací hluchoslepých (HDbA) srdečně zvou všechny zájemce na 6. Valné shromáždění EDbU, které se uskuteční 4. až 6. června 2019 v Budapešti. Zároveň se zde bude konat 3. Fórum hluchoslepých žen a také 2. Fórum hluchoslepe mládeže. A na závěr ještě proběhne oslava 25. výročí založení maďarské organizace. Podrobné informace naleznete na <http://siketvak.hu/edbu2019/>.

Zdroj: <http://siketvak.hu/edbu2019/>

Umění pro všechny smysly

Stephanie Singerová vede společnost Bittersuite, která se zaměřuje na objevování nových cest, jak prožívat hudbu pomocí všech smyslů. Kromě sluchu využívá především dotek, chuť a pohyb. Její práce ji velmi naplňuje, proto s nadšením přijala nabídku spolupracovat s britskou organizací Sense a jejím uměleckým týmem, kde může pomocí svých koncertů stimulovat a inspirovat lidi se smyslovým a kombinovaným postižením.

„Věřím, že moje poslání je ve spolupráci s ostatními hledat způsoby, jak vytvářet přístupné a flexibilní workshopy,

kde se každý, bez ohledu na to, jak komplikované má komunikační schopnosti, může podílet na kreativním procesu. Během mé práce pro Sense jsem si uvědomila, že každý upřednostňuje jiný způsob, jak stimulovat svoje smysly,” říká Stephanie. „Když vytváříme multismyslové umění, není naším cílem zařídit, aby byli všichni šťastní. Ve skutečnosti to vidím tak, že umění je vlastně výzva. Ale je důležité vytvořit bezpečný prostor, ve kterém se lidé nebudou bát experimentovat a vyrovnávat se s touto výzvou. Chci vždy vytvořit prostředí, kde budou podporovány různé reakce a chování,” dodává Stephanie.



Stephanie vytváří pro své klienty programy a koncerty na míru, proto se snaží co nejvíce zjistit o jejich zájmech. Klienti ji často inspirují a otevírají pro ni nové možnosti, jak pracovat s různými smysly. Díky nim se také seznámila s rezonanční deskou, tedy kusem dřeva, který je vytvořený tak, aby zesiloval zvuky a vibrace, a teď ji při práci často využívá.

Společně s organizací Sense a divadelní společností Graeae zorganizovali nedávno umělecký festival lidí s postižením, který nazvali Sensibility. Festival představuje umělecká díla vytvořená lidmi s kombinovaným postižením a také lidmi trpícími demencí a poruchami komunikace. Můžeme zde najít nové a neobvyklé formy umění, ať už to jsou „jedlé výstavy“, sochy, se kterými lze pohybovat, nebo tvorba vlastních parfémů. Stephanie pomáhá umělcům s postižením nalézt to, na co by se chtěli zaměřit, podporuje je v používání různých smyslů při jejich tvorbě a hledá s nimi nové způsoby, jak komunikovat spolu mezi sebou, nebo právě prostřednictvím umění.

Přeložila Hana Dvořáková

Zdroj: <https://blog.sense.org.uk/2018/09/i-make-art-that-stimulates-the-senses/>



ZÁLIBY

Včely a já

Milí čtenáři Doteků,

dovolte mi napsat něco o mně a mé velké zálibě. Můj kamarád Tonda je nevidomý. Po rodičích zdědil na jindřichohradecku chalupu s velkou zahradou, kde se svým bratrem dlouhá léta včelařili. Stalo se, že bratr náhle zemřel. Právě v té době jsem já musel odejít do invalidního důchodu kvůli zrakové vadě – pigmentaci sítnice. Viděl jsem už jen trochu světlo, jinak bylo všechno rozmazané. Přišlo jaro a včelky potřebovaly stavět mezistěny, zvednout úly... Tonda mě poprosil o pomoc. Přiznávám, že mě to moc neoslovalo, zvláště když jsem do rukou, nohou i hlavy schytl pár žihadel. Ale úžasná nepřetržitá píle a práce včeliček mě přitáhla, začal jsem se jim věnovat. A také sobě, zejména co do oblékání, abych byl před žihadly pořádně chráněný, měl v oděvu co nejméně skulinek, kudy by se včely dostaly k mému tělu. I když i dnes se stane, že mě sem tam nějaká bodne. Říká se, že prý je to zdravé. Ovšem záleží na tom, kam žihadlo dostanete ☺.

Včelky lítají z květu na květ, sbírají pyl. Včelí královna může naklást až 3 tisíce vajíček denně, takže v úle – dle postavení – může být až 300 tisíc včeliček!

Léta běžela, kamarád Tonda nakonec musel přesídlit do domova pro seniory, chalupu dostal jeho synovec a pro mě tím včelaření na kamarádově zahradě končilo. Jednou jsem se potkal s dávnou kamarádkou u káfička, sháněla domácí med – známe se spolu pomalu 30 let, ještě z doby, kdy pracovala v Českých Budějovicích v SONS. Daroval jsem jí sklenici „svého“ medu a povyprávěl jí, jak těžce se loučím s prací kolem včel... „Já mám velkou zahradu, když mi pomůžeš, můžeme začít včelařit spolu,“ zareagovala okamžitě kamarádka. Slovo dalo slovo a šli jsme do toho.

Nejprve jsme na zahradě vytipovali vhodné místo pro umístění úlů a usadili je. Během krátké doby jsme už byli tři, přidala se k nám kamarádčina maminka Marie. Kamarádka je rovněž Marie, svojí maminkou zvaná Mery. Obě dámy se do včelaření pustily s vervou a veškerou vážností.

Skvěle si rozumíme a daří se nám, Merynka nechala včelám postavit krásný přístřešek, kde jsou chráněny před deštěm i větrem a báječně prospívají. Tato úžasná děvčata postupně včelám na zahradě vytvořila dokonalý včelí ráj plný kvetoucích stromů, keřů, květů, a to i lučních, včelky lítají, bzučí, radost pohledět! Samozřejmě že se včelařením je spousta práce, ale stojí to za to, odměnou je sladká, voňavá, hustá a zdravá tekutina zvaná med, který včely dokáží zpracovat tak, že se nekazí, neplesniví, pouze ubývá, protože ho máme všichni rádi. Takový čerstvý krajíc chleba s máslem a medem, mňam!



A já? Já jsem zase šťastný, že můžu včelařit, pomáhat děvčatům i včelkám, žít, pracovat a radovat se na té krásné zahradě! A moc si přeji, aby nám všem zdraví sloužilo a my mohli každoročně včelám poděkovat za jejich vynikající med!

Milan Koklar

Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ

Milí čtenáři, na stránkách Doteků vám postupně a po částech zveřejníme literární díla hluchoslepých autorů, která byla oceněna odbornou porotou a veřejností v literární soutěži o Cenu Hieronyma Lorma 2018.



Broučci

Řeknu vám to, děti, zkrátka:
Fryšávka i řeka Svratka
na své pouti Vysočinou
překrásnou krajinou plynou.
Potkaly se spolu obě
v klidném místě, v Jimramově.

Krásnější městečko není
nikde jinde k nalezení.
Louky, lesy, stráně, kopce,
podívat se může, kdo chce.



Náměstí, kostelík, řeka,
všechno tady na vás čeká.

Tady kdysi dávno býval,
na všechno se dobře díval,
jeden hodný vážený pán.
Do přírody chodíval sám.
I světlušky už ho znaly,
večer si s ním povídaly.

A jak že to všechno bylo?
V knížce se to usadilo.
Broučci si tam povídají,
v knihovně tu knížku mají.
Napsal ji pan Karafiát,
každý Brouček musí to znát.

Dneska doba však je jiná,
obava mě z toho jímá:
Lucerničky už nemají,
potmě někam popadají!
Jak se potmě vrátit domů?
Světýlko je třeba k tomu.

Oni si však vědí rady:
Mobil svítí támhle, tady.
Támhle také brouček letí,
za ním druhý, tam zas třetí.
Když na sebe zavolají,
v mobilech to světlo mají.

Noc je plná těch světýlek.
Než půjdou spát do postýlek,
budou se ptát Broučka dědy,
čím si svítil tenkrát, tehdy.
Tenkrát přece nebyly
k mání žádné mobily.

František Hynek

2. místo CENA ODBORNÉ POROTY, kategorie POEZIE
3. místo CENA VEŘEJNOSTI, kategorie POEZIE
CENA HIERONYMA LORMA 2018

Neplač nad svým osudem, ale směj se ☺



Povím Vám příběh jednoho letního dne. Bylo krásné odpoledne a já jsem se se svým novým vodicím psem rozhodla, že se vydáme zkoumat neprozkoumané. Ptáte se, co tím myslím? No, takovou trasu jako pošta, poliklinika a pekařství zvládl Soník za velmi krátkou dobu.

Položím Vám jednu malou otázku: „Za jakou dobu zvládl Soník trasu do masny?“ Gratuluji, všichni jste odpověděli správně. Jen na doplnění, na této trase vlaju za Soníkem jako ubrus ve větru.

Teď zpátky k tomu, co znamená zkoumat neprozkoumané. Většina z Vás už asi tuší, že je to trénování tras, které ještě neznáme. Pořádně se na průzkum vybavíme. Soník obojek, postroj a já si беру batoh s vodou, miskou, mobil, který jsem už prozkoumala, jestli je nabitý, a nesmíme hlavně zapomenout na osvědčeného pomocníka – bílou hůl. Tak myslím, že už máme všechno. Ještě zamknout byt a vyrážíme.

Venku před zahájením průzkumu se musí Soník vyvenčit. Já už byla doma. Soníkovi sundám postroj a dám povel volno. Soník ode mě vystřelí na louku a já se začnu pomalu procházet sem a tam podél obrubníku. Abych nezapomněla, vzala jsem si i pamlskovník, ve kterém Soník najde vždy něco na smlsnutí. Po nějaké době jsem vyndala mls a začala na Soníka volat. Volám a volám a v dálce slyším, že nějaká paní taky volá na svého psího miláčka... Pojednou cítím mokré čumáček ve své dlani... Pohladím, podrbu za ouškama a nasadím postroj. Vydám povel: „Soníku vpřed.“ A nic. Dodám svému hlasu na ráznosti a opakuju povel: „Sony vpřed!“ Zase nic. Hlavou se mi už honí myšlenky, jestli se mu něco na louce nestalo. A jak si tak dumám, Soník se rozejde a vše je v pořádku.

Najednou slyším nějaké volání, ale nemyslím si, že je to na mě. Volání pokračuje a navíc Soník se obrací za hlasem a zdá se mi nějaký nesvůj. No aby nebyl nesvůj, když na něho volá jeho paní. Sundávám naprosto cizímu pejskovi postroj a odevzdávám pejska jeho majitelce. Můj Soníček mi šťastně olizuje obličej, strká do mě čumáčkem a slibuje, že se to už nikdy nestane. Ten samý vítací a slibující obřad



se koná hned vedle nás. Po mazlíčí chvilce začne paní povídat a omlouvat se. Obě dvě jsme stály u louky a čekaly na své miláčky. V tu samou chvilku nezávisle na sobě jsme vytáhly z pamlskovníku piškot a začaly volat na své pejsky. Soník měl blíž k piškotku u paní a její pejsek stejné rasy běžel ke mně. A jak jsem Vám už popsala, já ho popadla, navlíkla ho do postroje a chtěla jsem po něm splnit povel vpřed. Moc jsem se paní omluvila, ona s úsměvem odvětila, že se nic nestalo. Pejsci si dali psí pusinky a vydali jsme se každý na jinou stranu. Hurá, tentokrát byl povel vpřed splněn v okamžiku a s velkou radostí nás obou. A teď s plnou parádou vpřed.

Doleva, vpřed, doleva, vpřed, vpravo, doleva... A kruciš, kam teď? Stojím u nějakého plotu, za kterým se mi zdá, že nějaký pán něco kutí na své voňavé zahrádce. Mé zbytky zraku nic moc už nevidí, ale můj čich je na tomto místě jako v ráji a provokuje mou fantazii. Pěstuje tam voňavé květinky pro svou vyvolenou. Každý den je stříhá. Stojí tam mladý muž jen v přiléhavých barevných plavkách. Jeho útlý pas přechází v mohutnou hrud', která se dme vyrýsovanými svaly, ty se ve slunečních paprscích lesknou vlastním potem. Také nejdou přehlédnout jeho bicepsy, které nenechají nikoho na pochybách, že tento krasavec tráví hodně času v posilovně. Můj zrak přitahuje jeho opálená tvář, blondáté vlasy, smyslné rty a průzračně modré oči, které mě s láskou pozorují, hrud' plná kudrnatých chloupků, mezi nimiž klouže zářící kapka potu. Klouže uprostřed pevných prsních svalů, pomalu sklouzává k malé jamce, kterou úplně zaplní a za malou chvilku se jiskřivá kapička vydává na svou tajuplnou cestu, která končí pod... „Co tady blbnu?“ V hlavě mám zmatek! To ta vtíravá vůně květin.

„Kde to vlastně jsem?“ To je ta správná otázka. KDE TO JSEM? Snažím se koukat do zahrady a zároveň volám: „Můžete mi prosím pomoci?“ Nikdo se neozývá. Přidám na hlase! „Potřebovala bych poradit cestu, prosím.“ Opět se nic neděje. Říkám si, je to asi starší člověk, tak na něj zakřičím. Preventivně pohladím Soníka, aby se nezalekl mého křiku, a začnu z plných plic: „Moc vás prosím, pane, jsem nevidomá a potřebovala bych poradit cestu.“ Zase naprosté ticho... No tohle, snad toho nechci moc. Mžourám do za-

hrady, dědek si tam stojí, má na hlavě klobouk a něco asi zalévá. Teda aspoň se mi to zdá. Teď jsem si to uvědomila, vždyť já, koza blbá, jsem zapomněla pozdravit. Naladím hlas a naposledy zvolám: „Dobrý den pane, mohl byste mi prosím poradit? Pěkně vás prosím.“ Opět ticho. Tak víš co, dědku? TRHNI SI NOHOU! Dám Soníkovi pamlsek, pro sebe zalovím taky v pamlskovníku a vyloveným piškotem si zlepšuju náladu.

Najednou ke mně přijde nějaký pán a ustaraně se mě ptá, co tady vyvádím. Prý mě už hodnou chvíli pozoruje a neumí si vysvětlit, proč pořád křičím do prázdné zahrady. Já se ohradím, že se snažím zavolat toho pána, co tam zalívá, ale asi je neslyšící. Pán se dal do hurónského smíchu. Soník si raději sedl a já jsem si myslela, že jsem se definitivně zbláznila. Když se pán trochu uklidnil, vysvětlil mi, že v zahradě žádný dědek ani urostlý mladík není, ale že tam stojí stará pumpa na vodu, na kterou někdo nahoru položil slaměný klobouk. Tentokrát jsme se rozřehtali oba dva a Soník začal radostně pobíhat kolem nás.

Když jsme se do sytosti zasmáli včetně Soníka, pán mi vysvětlil cestu. Já jsem mu vděčně poděkovala a vydali jsme se znovu zkoumat neprozkoumané. Jak jsme šli, tak jsem ještě v dálce slyšela srdečný smích, a i mně se pořád zvedali koutky úst ke smíchu. Není nad to, zasmát se vlastnímu trapasu. Ale pozor, pozor. Co to zase je? Soník stojí a neví kudy kam. Tak a teď nastane to pravé zkoumání. Ťukám pomalu holí po zemi. Je jasné, že přede mnou něco je. Zamyslím se, ale v mé paměti by na této trase nemělo nic být. Tak se dáme znovu do podrobnějšího zkoumání. Ťukám holí doleva, doprava a taky musím nahoru, protože se zdá, že je to i vysoké. Najednou zaslechnu slabý hlásek. V tichosti stojím a poslouchám, jestli ho znovu uslyším. Ticho... Znovu si začínám oťukávat překážku a opět uslyším tichý hlásek. Teď alespoň můžu s určitostí říct, že je to mužský hlas. Soník klidně stojí vedle mě a čeká, co jako budu dělat já a jaký povel dostane. Rozhodla jsem se znovu zkoumat, ale napřed jsem si naladila naslouchadla. Začínám opět ťukat holí po překážce a kolem ní. A zase slyším mužský hlas, ale ještě pořád mu nedokážu porozumět. Kladu si otázku, proč je ten tajemný hlas slyšet jen tehdy, když ťukám holí?





Naslouchadla si nalaďím na nejvyšší hlasitost a znovu zahajuji průzkum. Ťukám si a ťukám a najednou poskočím leknutím, jak na mě chlapský hlas zařve: „Sakra, vždyť říkám, že je obsazeno!“ Při tom leknutí jsem si vzpomněla, že mě kamarádka upozornila, ať si dám pozor, protože ve vedlejší ulici, než bydlím, začali opravovat zchátralý dům a řemeslníci si zabrali pozemek. Mají tam naskládaný materiál a prý zabrali i chodník a půlku cesty.

Popadla jsem Soníka, pevněji chytla hůl a rychle jsme se vymotali z překážek. Když jsme konečně našli chodník, který vede přímo domů, dala jsem se, jako dnes už poněkolkáté, do srdečného smíchu. Uvědomila jsem si totiž, že řemeslníci si na tom staveništi neumístili jenom materiál, ale museli si tam umístit i kadibudku. Já na něho pořád ťukala a on na mě pořád volal obsazeno.

Když jsme přišli se Soníkem domů, natáhli jsme se oba na koberec, abychom byli blízko sebe, a ještě dlouho jsem se musela smát a Soník myslím taky.

A co vy, milí čtenáři?

Zdeňka Hrtúsová

1. místo CENA VEŘEJNOSTI, kategorie PRÓZA
2. místo CENA ODBORNÉ POROTY, kategorie PRÓZA
CENA HIERONYMA LORMA 2018



VZKAZY MOUDRÝCH

Nejste povinni plnit očekávání všech. Život nemá žádnou povinnost dát nám to, co očekáváme. A vy nemáte žádnou povinnost dát druhým to, co očekávají. Dělejte věci, protože vám na nich záleží, a dělejte věci, protože víte, že je to v pořádku. Nedělejte věci jen proto, že všichni ostatní očekávají, že je budete dělat.

Šárka Vávrová

psychoterapeut a certifikovaný kouč



Milí jedlíci,

možná jste právě před chvílí dočetli vyprávění naší zahraniční dopisovatelky Veverky z cest po Nepálu a napadlo vás, stejně jako mě, copak tam asi mimo mnoha kilogramů rýže naše cestovatelka jedla? Na dotaz jsem byla zahrnuta nekončícím chvalozpěvem na místní pokrm, kvůli kterému prý určitě stojí za to do Nepálu vyrazit, a hned jsem obdržela následující recept (navrhuji nejprve vyzkoušet, až potom balit batoh ☺).

Momo knedlíčky

Na 2 porce knedlíčků potřebujeme 225 g hladké mouky, 165 ml horké vody, špetku soli.

Na náplň: 2 jarní cibulky, 1 velká mrkev, půlka celeru, hrst čerstvého koriandru, směs koření (římský kmín, anýz, kurkuma, chilli, zázvor, skořice), 1 stroužek česneku, sójová omáčka, olej.

Příprava náplně: na oleji krátce osmahneme jarní cibulku s najemno nastrouhanou mrkví, celerem, čerstvým koriandrem a kořením. Poté přidáme česnek. Zakápneme sójovou omáčkou a necháme vychladnout. Náplň se dá obohatit sýrem nebo masem osmaženým na cibulce.

Těsto na knedlíčky: mouku se solí postupně promícháme s vodou tak, aby nám vzniklo dokonale hladké těsto. To zakryjeme potravinářskou folií a necháme půl hodiny odpočinout na vále. Těsto rozdělíme na čtvrtiny, které vyválíme na asi 2 mm silné placky. Z těch následně vykrajujeme kolečka o průměru cca 7 cm (pokud nemáme tak velké vykrajovátko, použijeme třeba skleničku). Doprostřed napatláme trochu náplně a vytvoříme knedlíček. Knedlíčky dáme do vroucí vody a vaříme, dokud nevyplavou nahoru, potom je vyndáme a hned konzumujeme, knedlíčky se jí ještě teplé. Další variantou je uvařené knedlíčky opéct na slunečnicovém oleji dozlatova.

**DOTEKY. Časopis LORM z.s., Jaro, číslo 98. Vychází čtvrtletně.
Uzávěrka příspěvků do čísla Doteky 99 (Léto 2019) je 15. 5. 2019.**

Vydává: LORM – Společnost pro hluchoslepe z.s., Zborovská 62, 150 00 Praha 5.
Doteky vychází ve zvětšeném černotisku, Braillově písmu, jako zvuková nahrávka v mp3 formátu na CD-ROMu a v elektronické podobě.

Sponzorství je vítáno a za sponzorské dary předem děkujeme.

Naše bankovní spojení: Komerční banka Praha Smíchov, číslo účtu: 19-1451940207/0100.

Redakční rada: Zdena Jelínková (metodička), Mgr. Petra Zimermanová (ředitelka)

Za LORM z.s.: Mgr. Petra Zimermanová, Zborovská 62, 150 00 Praha 5, tel: 257 314 012

Ilustrace na titulní straně: Tomáš Zach

Grafická úprava: Stáňa Laňková, Nad Budánkami II./13, Praha 5

Tisk ve zvětšeném černotisku: QT Studio s.r.o., Hornokřčská 561/60, 140 00 Praha 4

Náklad: 140 černotiskových výtisků

Tisk v Braillově písmu: Teiresiás – Středisko pro pomoc studentům se specifickými nároky, Masarykova univerzita, Komenského náměstí 2, 602 00 Brno, www.teiresias.muni.cz

Osoby s hluchoslepotou a se zrakovým handicapem odebírají časopis Doteky v rámci informačního servisu, který je součástí jejich sociální rehabilitace.

Celoroční příspěvek pro členy LORM z.s. včetně distribuce činí 50 Kč.

V elektronické podobě je časopis bezplatně zasílán na odbory sociální a zdravotní péče. Doteky v elektronické verzi jsou zasílány všem zájemcům zdarma. Ostatní zájemci z řad veřejnosti (fyzické nebo právnické osoby), kteří by si přáli zaslat Doteky ve zvětšeném černotisku nebo na CD-ROMu jako zvukovou nahrávku, se z důvodu vysokých výrobních nákladů spolupodílejí finanční částkou. Roční předplatné na Doteky za čtyři čísla činí 200 Kč. V Braillově písmu Doteky vychází pouze v omezeném nákladu 5 ks a jsou k dispozici hluchoslepým čtenářům k zapůjčení v Poradenských centrech LORM v Praze, Liberci, Jindřichově Hradci, Brně a Ostravě. Starší i nová čísla Doteků jsou zdarma veřejnosti přístupná na webových stránkách www.lorm.cz ve formátech HTML, doc a PDF.

Objednávky přijímá LORM z.s., Zborovská 62, 150 00 Praha 5, email: kancelar@lorm.cz. Časopis je rozesílán na základě objednávky členům LORM z.s. a ostatním osobám a organizacím, včetně povinných výtisků. Na <http://www.lorm.cz/cs/doteky/> je k dispozici elektronická objednávka i ve formátu k vytištění.

Zaslané rukopisy, kresby a fotografie se archivují a vracejí pouze na vyžádání odesílatele.



Projekt je realizován za pomoci Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška.

Vydávání časopisu Doteky bylo podpořeno v rámci projektu Sociální služby pro osoby s hluchoslepotou částku 600 000 Kč, z toho na vydávání časopisu je určen příspěvek ve výši 42 000 Kč.

LORM z.s.

Zborovská 62

150 00 Praha 5

tel: 257 314 012

REGISTRACE MINISTERSTVA

KULTURY ČR č. E 11000